家庭必备健康手册 最全面的健康常识宝库

你必须知道的 2500个 健康常识

NI BIXU ZHIDAO DE 2500 GE

JIANKANG CHANGSHI

石帆 郑岚 蒋华霞 主编



经典珍藏





重庆大学出版社
http://www.cqup.com.cn



NI BIXU ZHIDAO DE 2500 GE
JIANKANG CHANGSHI

食物如何搭配才能科学合理？常见突发疾病如何处理？老年人与儿童的健康要如何特意呵护？2500个健康常识，居家必备的健康手册。



上架建议　青少年阅读
ISBN 978-7-5624-6381-8



定价：39.80元

你必须知道的

NI BIXU ZHIDAO DE 2500 GE

2500个

健康常识

JIANKANG CHANGSHI

石帆 郑岚 蒋华霞 主编

重庆大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

你必须知道的2500个健康常识／石帆主编．—重庆：重庆大学出版社，2011.10

ISBN 978-7-5624-6381-8

I．①你… II．①石… III．①保健-普及读物 IV．①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第206245号

你必须知道的2500个健康常识

石帆 郑岚 蒋华霞 主编

策　划：重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑：曾钰钦　版式设计：曾滟媛

责任校对：邬小梅　责任印制：张　策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617183 88617185（中小学）

传真：(023) 88617186 88617166

网址：http://www.cqup.com.cn

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本：787×1092　1/16　印张：26.75　字数：437千

2012年2月第1版　2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6381-8　定价：39.80元

目录

contents

第一章 日常保健

第一节 知识荟萃

第二节 生活窍门

第三节 日常起居

第四节 身体保养

第五节 治病防病

第二章 卫生保健

第一节 公共文明

第五节　用厕、洗洁

第六节　家居布置

第三章 用药常识

第一节 感冒消炎药

第二节 眼药

第三节 妇科药

第四节 其他药物

第五节 用药心得

第六节　服药禁忌

第七节　药物储存

第四章　大众饮食

第一节　春季食谱

第二节　夏季食谱

第三节 秋季食谱

第四节 冬季食谱

第五节 常规食谱

第六节　饮食禁忌

第五章　大众运动

第一节　急救知识

第二节 运动误区

第三节 运动窍门

第四节 时尚运动

第五节 运动营养 190

第六章 儿童保健

第一节 新生儿

第二节　婴儿

第三节　幼儿

第四节 学龄前

第五节 学龄期

第七章 女性保健

第一节 私处护理

第二节 胸部护理

第三节 妇科疾病

第四节 瘦身塑形

第五节　女性美容

第六节　青春期健康

第七节　更年期护理

第八节　其 他

第八章　男性保健

第一节　男性护理

第二节　男性心理

第三节　男人进补

第九章　老人保健

第二节 健康饮食

第三节 常见疾病

第四节 老人养生

第五节　心理保健

第十章　夫妻保健

第一节　性学快讯

第五节　生殖健康

第十一章　孕产保健

第一节　孕前准备

第二节 怀孕早期

第三节 怀孕中晚期

第四节 产后护理

第一章
日常保健

第一节 知识荟萃

● 闹铃不宜长期使用

专家表示，如果闹铃声音较大，容易使人受到惊吓，引起血管收缩，加快心跳，诱发或加重心脏病、脑动脉硬化、心肌梗死等。刺激性铃声还会使人的神经系统变得高度紧张，可能导致消化不良、胃口不好、便秘或腹泻等。

此外，长期在刺激声中被惊醒，内分泌系统容易紊乱，可能导致月经不规律、容易出汗等。闹铃还会影响到人的情绪，使人惊醒后精神亢奋。长期如此，还容易使人焦虑、注意力不集中、压抑甚至失眠。

● 生气等于自杀

近年来的医学研究发现，人生气时会分泌毒素伤害身体。美国生理学家爱尔马的研究发现，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比在任何情绪时都复杂，且具毒性，因此爱生气的人很难健康，更难长寿。

研究显示，情感失调的人，生病的风险是其他人的两倍。由此，爱尔马教授发出了“生气等于自杀”的警告。

● 婚龄越长，肥胖风险越大

据美国一项最新研究发现，已婚夫妇变得肥胖的几率是正在恋爱但尚未结婚人的两倍。结婚时间越长，体重增加、变得肥胖的风险就越大。

该研究还发现，女性如果与情侣同居而不结婚的话，长胖的几率也会更大。然而，同样情况的男性，长胖的风险并不会增加。

● 过敏性鼻炎易引发哮喘

天气转凉，很多孩子受凉后会打喷嚏、流鼻涕，但家长不要误认为这一定是“感冒”症状。不少孩子吃了感冒药后仍不见好转，反而出现哮喘症状，到医院检查后才发现孩子是过敏性鼻炎并发哮喘，过敏性鼻炎和哮喘在生理上是相通的，两种疾病常常会同时发生在一个人身上。感冒多数伴有发热、头痛、喉咙痛、全身无力等其他症状；而过敏性鼻炎的症状只发生在鼻部，会出现鼻痒、接连喷嚏、流

清鼻涕和鼻塞等症状。对于同时患有哮喘的病人来说，这些症状往往是哮喘发作的前期表现，应该抓紧时间治疗。

因此，如果能在发病早期对过敏性鼻炎采取有效的预防、治疗措施，不少人的哮喘是完全可以避免的。

● 食物才是钙的主要来源

现在越来越多的人仅仅通过服用钙片补钙，一天一两片吃着是方便了，但却忽略了日常膳食中钙质的补充。事实上，食品才是钙的最主要来源，应将饮食补钙放在首位。喝牛奶就是最好的方法，不仅钙含量高，其中还含有一些能促进矿物质吸收的成分。专家介绍，食物补钙主要有奶制品，和黄豆、黑豆、青豆等豆制品，此外，花生、榛子等坚果类食物也含有较多的钙。

● 酸性食物帮助钙吸收

补钙时，不妨吃一点酸性食物，比如果汁、酸奶等，能够促进溶解度，有利于钙吸收。还有一些氨基酸小分子的钛，也有利于钙的吸收，所以补钙时不妨吃一点肉类。另外，补钙时，最好避开一些食物，这是因为，中国人一贯的膳食结构都是以含钙量低、植酸多的谷类食物为主，且食物中草酸偏多（比如菠菜和笋），很容易导致鞣酸、咖啡因摄入过多，这些都会影响钙的吸收。

● 饮食过于精细易便秘

食物中的纤维素对肠道的刺激，可以促进肠蠕动，缩短粪便在大肠内停留的时间，使大便通畅。若平常饮食过于精细讲究，肉、蛋、奶等精细食品吃得太多，含纤维素见多的蔬菜和水果吃得太少，肠道所受的刺激不足，可造成便秘。

因此，我们在日常生活中必须经常吃芹菜、竹笋、苹果及梨子等含纤维素的食物，这对于老年人尤为重要。

● 乘公交不宜盯着移动电视看

人眼在看近和看远时，眼球内部有一种叫做睫状肌的结构通过收缩和舒张来使晶状体的屈光度增

加和减小。在看距离相对固定的物体时，睫状肌的收缩和伸张能保持相对稳定，不需要不停地调节眼睛“焦距”，这样，眼睛不会在短时间内就感到疲劳。

而在公交车上，经常会出现较大的颠簸和摇晃，为了看清屏幕上的图像和字幕，眼睛的睫状肌就要被迫不停地调节，极易造成视觉疲劳，出现眼睛酸胀、干涩等不适症状，会加重近视甚至诱发青光眼。

● 走路用手机可损脊柱

近日，英国脊柱矫正疗法协会专家称，走路时使用手机、 PSP和MP4，容易损伤脊柱、肩颈、手掌和视力。

专家指出，走路时用手机，往往会使劲低头看屏幕，给使用者的脖子、肩颈和脊柱造成巨大压力，令颈部血流量减少，血流不畅引发肩膀和脊柱僵硬、疼痛，甚至出现炎症。

● 长期用手机易患“手机肘”

美国最新公布的一份研究报告显示，长期举着手机打电话容易导致胳膊的重要神经受损，从而患上“手机肘”，即肘管综合征。

报告说，人们举着手机通话时会压迫肘管内部控制小手指的神经，如果长时间手臂弯曲，会阻碍末梢血管的供血，造成神经“短路”，使手臂和手指出现功能障碍。“手机肘”症状严重者甚至无力打开瓶盖，也无法弹奏乐器、执笔写字或敲击电脑键盘等。

● 人体表面有上千种无害菌

美国研究发现，健康的人体表层共覆盖着大约1000种细菌，而这些细菌不仅对人类无害，甚至可能对人体的正常运作有着举足轻重的作用。

研究显示，栖居在人体表层的细菌会通过不断进化，来充分利用人体部位的独有特质。一些细菌会在人类前臂的“沙漠地带”繁殖，另一些则喜欢在腋窝的“热带雨林”中快乐成长。

● 九成空调细菌超标

随着酷夏临近，“沉睡”了半年的空调被陆续唤醒。日前，中华

预防医学会公布的一份调查报告显示：88%的空调散热片细菌总数超标，84%的空调散热片霉菌总数超标。此外还从空调内部检测出军团菌、蜡样芽孢杆菌、霉菌、金黄色葡萄球菌等致病菌，尤其是蜡样芽孢杆菌，检出率高达100%。看来重新启用空调之前，先做清洁相当必要。

● 电子产品成近视“元凶”

据天津医科大学眼科中心专家介绍，导致近视的主要原因是遗传和外界影响，两者各占一半左右。以往，对于中小学生保护视力，人们强调最多的就是写字姿势、看书环境，而就目前的情况来看，电视、电脑、手机等这些电子产品，才是夺走孩子视力的“元凶”，尤其是电脑、手机，学生因为沉迷于游戏、长时期近距离阅读，从而导致近视。此外，户外活动减少也是导致学生近视的主要原因。

● 眼镜和近视度数增长没关系

孩子近视了，到底该不该配眼镜呢？关于这个问题，家长往往存在误区。有的家长不给孩子配镜，认为只要配了眼镜，孩子就离不开了，度数就会越来越高；有的家长则认为，只要给孩子配上眼镜就算万事大吉，不再进行复查。专家表示，近视的进展与是否配戴眼镜没有直接关系，不让孩子戴眼镜，不仅不会改善孩子的视力，还会引发很多问题。专家建议，如果孩子近视在100度之内，上课时调到比较靠前的座位后能看清黑板，则可以不戴眼镜；如果看不清，则一定要配眼镜。

● 16岁以下不适合配戴隐形眼镜

如今，很多中学生为了形象美观配戴了隐形眼镜，甚至有的女孩子配戴“美瞳”，目的只是让自己的眼睛看起来更漂亮。对此，专家表示，16岁以下的青少年不适合配戴隐形眼镜，这样会增加患结膜炎、角膜炎的可能，甚至有失明的危险。

● 连续戴口罩莫超4小时

在去人群集中、空气不流通的公共场所时，需要佩戴口罩。任何

口罩都有一定的防护效果，戴了总比不戴强，但一两层、三四层的口罩很难讲有多大效果，厚一点的肯定比薄的强，但也不能过厚，不仅憋得慌，效果也不一定好。

要注意的是，佩戴口罩的时间不应过长，一般情况下，连续佩戴超过4小时，口罩内就附着了人呼出的蛋白质和水分等物质，会滋生细菌，对人体十分有害。

● 中年人睡眠不足易患高血压

美国研究人员说，中年人睡眠时间越少，患高血压风险越大，平均每天少睡1小时，5年内患高血压几率将增加近四成。

美国芝加哥大学调查发现：睡眠对中年人的健康十分关键。人们睡得越少，5年内患高血压的风险越大。如把每天睡5小时与睡6小时的人相比较，睡5小时的人5年内患高血压几率将增加37%。因此他们建议成年人每天睡眠7～9小时。

● 贪睡严重影响健康

人的生活规律与体内激素分泌是密切相关的，生活及作息有规律的人，下丘及脑垂体分泌的许多激素，早晨至傍晚相对较高，而夜晚至黎明相对较低。

如果平日生活较规律，逢节假日贪睡，就可能扰乱体内生物钟的时序，使激素水平出现异常波动，结果白天激素水平上不去，夜间激素水平下不来，使大脑兴奋与抑制失调，使人夜间久久不能入睡，白天心绪不宁，疲惫不堪。这还会导致机体抵抗力下降，容易感染病原体，诱发多种疾病，所以必须注意睡眠时间的均衡，保持良好的生活规律。

● 顽固打嗝可能因为情绪紧张

打嗝又称“呃逆”或“膈肌痉挛”，受寒冷刺激、过饱、吃饭过快、吃干硬食物，都可能打嗝，一般会自动消失。如果很长一段时间内每个月都会有两三天持续打嗝，就属于顽固性打嗝，建议到医院彻查。经常从事体力劳动或饮食不当，会导致脾胃虚弱引起打嗝。此外，工作压力大、情绪紧张、抑郁也可能导致连续打嗝。

● 中国逾半成年人头皮有问题

调查显示，中国内地一半以上成年人的头皮都不同程度地存在健康问题，而公众不了解头皮健康护养知识和不良卫生习惯是造成这种状况的主要原因。

长期以来，中国人对头皮健康欠缺应有的重视。“最常见的头皮问题往往是长期和慢性的，比如头屑。有些人频繁转换使用不同祛除头屑的产品，结果反而增加了皮肤过敏和刺激反应的可能，得不偿失。”专家指出。

● 食品发酵后热量会变低

发酵食品是人类巧妙地利用有益微生物加工制造的一类食品。发酵时微生物分泌的酶能裂解细胞壁，提高营养素的利用程度。肉和奶等动物性食品，在发酵过程中可将原有的蛋白质进行分解，易于消化吸收。微生物还能合成一些B族维生素，特别是维生素B_{12}，动物和植物自身都无法合成这一维生素，只有微生物能“生产”。发酵食品一般脂肪含量较低，因为发酵过程中要消耗碳水化合物的能量，是减肥人士的首选健康食品。

● 长白发或是身体在抵抗癌症

日本金泽大学的研究人员发现，毛囊和人类的DNA一样，会受到“外在压力”的破坏。当压力过大时，毛囊中分化黑素细胞的干细胞就会死亡，头发就会失去乌黑亮丽的风采。

研究人员指出，白发的生成其实是身体的一项自我保护的机制。长白头发表明生成黑色素的干细胞的基因遭到了破坏，并且被清除了。如果这些被破坏了的干细胞没有被清除的话，就会疯狂复制从而形成癌细胞。也就是说，同等压力下，头发变白的人更不易患上癌症。

● 堵车地带污染严重

居住在城市里的人，遭遇堵车是司空见惯的事。这时许多人会摇下车窗来透透气，可是他们不知道堵车严重的地方是“重污染地带”，这些位置空间狭窄、到处充斥着汽车尾气，空气中含有大量苯、甲苯、二甲苯等有害物质，苯并芘的含量较高。苯并芘是一种有特殊气味的物质，燃烧汽油、煤炭或是吸烟时都能产生这种气体，在空气质量超标严重的路段，经常可

以闻到。它不但对呼吸道有刺激作用，还是一种致癌物，肺癌就与这种气体关系密切。

● 冠心病青睐企业“高层”

在突发性心肌梗塞的冠心病患者中，中青年冠心病和急性心肌梗塞的患者多数是年轻的经理、厂长、企业家等管理人员和决策者。

为什么中青年“当家人”易患冠心病呢?究其原因，主要有以下几个方面：现在社会各种竞争以及复杂的人际关系，使中青年“当家人”不仅工作繁忙身体劳累，而且心理压力也很大，从而易产生冠心病。此外过量吸烟喝酒、高脂食物过多、体力劳动过少，也是他们易罹患冠心病的原因之一。

● 水族箱不宜放在卧室里

现在很多人青睐用水族箱养鱼，不但技术先进，还能装饰室内环境。

但需要注意的是，最好不要在卧室内养鱼，这是因为，水族箱的体积不同于一般鱼缸，散发的水汽很多，会使室内的湿度增大，容易滋生霉菌，导致生物性污染；水族箱的气泵还会产生噪音，影响睡眠。

第二节 生活窍门

● 洗衣机也要常通风

一项针对国内大城市的抽样调查显示：洗衣机的细菌总数的超标率为95.8%，大肠菌群的超标率为37.5%，真菌的超标率为45.8%，霉菌超标率为60%。特别是洗衣机内筒和外筒的夹层、排水管内所积存的残水都是滋生细菌的温床，可能造成皮肤发炎、皮肤过敏。

不妨改变一下习惯，洗衣机洗完衣服后，别立即密封，打开盖子通风，使机器保持干燥。也可以给洗衣机“洗洗澡”、“消消毒”。

● 饮水机半年内必清洗

饮水机如果长时间不清洗、不消毒，机内会繁殖大量细菌和病毒，容易使人体引发多种疾病。因此长期不消毒的饮水机，即使换上的是新水，水质当天也会被污染，微生物数量更会急剧增加。一般家庭饮水机使用3～6个月就应该进行一次消毒。

饮水机清洗消毒也比较简单，清洗时可使用饮水机专业清洗剂，先将它放在盛有清水的饮水机内，轻摇饮水机，5～10分钟将清水放掉，再放入2公斤左右清水，再次清洗，最后将饮水机内的水彻底放掉即可。

● 早晚都该给碗柜通通风

碗柜是厨房里必不可少的家什之一。但在将洗净的碗筷放入柜子时，你是否知道，碗柜里隐藏着许多细菌。

碗柜多是密闭的，通风性差。当人们把洗好的碗筷放入柜子时，湿气很难散去。时间长了就会形成一个温暖潮湿的环境，而这就会滋生细菌。细菌粘在碗筷上，容易导致病从口入，还会让碗筷有异味。

因此，碗柜最好半个月彻底清洁一次。早晚最好打开碗柜门通通风。

● 用醋洗头容易打理

用醋洗头，可以令头发飘顺，容易打理而且兼有去头皮屑的功效。特别适合烫染后的头发（因为染法剂或烫发剂一般都是强碱性的）。

方法一：大约以1：10的比

例，用水将醋冲淡。用醋洗过的头发会特别有光泽。

方法二：每次洗头时先把洗发精抹在头上洗第一遍，冲洗后再适当抹点洗发精，起泡泡后倒上10～20ml的醋跟着一起搓洗，待3～5分钟后，再用清水冲洗干净即可。

另外，洗头时，在水中放少许盐，可以预防脱发。

● 牙刷置于浴室隐患多

日常生活中，人们往往习惯性地将牙刷放置在浴室里，这样对健康非常不利。浴室实际上是室内最不卫生的一个地方。当每次如厕后冲水的时候，水珠便会四处飞溅，细菌便会散布到每一个角落。那些湿润的牙刷毛，大有可能留下一些牙膏和食物的残渣碎屑，加上浴室的再次污染，上面布满了大量的细菌群，足以令人染上急性肠胃炎、肺炎等疾病。

因此，不要将牙刷放置在离水源较近的地方。每当伤风感冒、流行性疾病初愈时，应该及时换上一把新牙刷。每次刷牙后，不妨将牙刷放在盐水或醋液中浸泡3分钟，然后拿出来放置在通风处吹干。

● 淘米时不宜浸泡太久

米的营养主要在表层，淘米如果不得其法，就容易使米粒表层的营养素随水流失。试验表明，米粒在水中经过一次搓揉淘洗，所含蛋白质会损失4%，脂肪会损失10%，无机盐会损失5%。

要想保住米的营养，淘米时就要记住：不用流水和热水淘米，不使劲搓和搅和米，不用水泡着米，淘的时候少用水。淘完米得马上下锅煮，米泡时间长了，米里有一种叫核黄素的营养成分就会大量损失，蛋白质、脂肪什么的也多多少少跟着损失。

● 生熟食宜分开放冰箱

冰箱只是冷藏工具，不是消毒柜。在低温环境下，病菌只是被抑制，条件适合时，仍可繁衍滋生。而若干种特殊病菌如李斯特菌、耶尔氏菌等，能在零下的低温环境下滋生繁衍，恣意妄为。如果人吃后，就会诱发“电冰箱肠炎”。临床表现为：腹部隐痛、畏寒、发热、浑身乏力、恶心呕吐，严重者可致中毒性肠麻痹。

预防的办法是：在冰箱中生、

熟食宜分开，熟食应放入加盖的容器中存放，避免细菌交叉感染；存放于冰箱内的熟食，再吃时一定要彻底烧透；同时，夏季制作生拌菜，宜多加一些有较好的杀菌作用的醋、生姜和芥末等佐料。

● 冰箱应一周消毒一次

家里的冰箱要是长时间不清洗或清洗方法不正确，会有一股难闻的味道，这其实是细菌在作怪。

冰箱中最常见的“嗜冷菌”有耶氏菌和李斯特菌，它们可引起多种疾病，危害人体健康。所以，家中的冰箱要定期清洗消毒。首先要每周至少一次对冰箱进行清洗、除菌、消毒。其次方法要正确，除了对冰箱内部常规部位进行清洗、消毒外，更应该注重用高效的冰箱专用消毒剂，对冰箱内部的滴水槽、隔板槽等死角进行喷射消毒。冰箱内壁、死角喷雾完成后，应该将冰箱门关闭5～10分钟，让消毒剂充分杀菌，最后再用抹布抹干净。

● 剩菜打包要分开储存

剩菜一定要分开储存，最好用干净密闭的容器。因为在不同食品中微生物的生长速度不一样，将它们分开储存可以避免交叉污染。

另外，打包的食物需凉透后再放入冰箱，因为热食物突然进入低温环境当中，食物中心容易发生质变，而且食物带入的热气会引起水蒸气的凝结，促使霉菌生长，从而导致整个冰箱内食物的霉变。

● 剩菜不宜存放过久

剩菜的存放时间以不隔餐为宜，早上剩的菜中午吃，中午剩的菜晚上吃，最好能在5～6个小时内吃掉。因为，在一般情况下，通过100摄氏度的高温加热，几分钟内是可以杀灭大部分致病菌。但是，如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出化学性毒素，加热对这些毒素就无能为力了。

● 泡干香菇的水不要扔掉

干香菇浸泡的时候，最好用20～35℃的温水，这样既能使香菇更容易吸水变软，又能使风味成分释放充分。干香菇一般适合炖菜，其能使纤维软化彻底，有利于口

感。但干香菇浸泡后的水最好不要扔掉，因为香菇嘌呤在浸泡香菇的水里含量较高，具有很高的保健功能，可以一同放到锅里炖煮食用。

● 餐具消毒，微波炉最好

微波炉在工作时，微波与光波同时以30万公里/秒的速度进行里外交错加热，温度可迅速达到120℃，相当于高压蒸气灭菌的温度。试验表明，一定强度的微波能在3分钟内杀灭大肠杆菌；6分钟内杀灭导致腹泻、结肠炎的病菌。

用微波炉给餐具消毒时，由于微波炉内温度过高，容易将餐具烤焦，降低杀菌效果。因此，在消毒前，最好先将餐具用湿毛巾包起来，再放入微波炉中加热。

● 撒盐可给菜板消毒

使用7天以上的菜板，表面每平方厘米病菌多达20万个，对人们的健康是一个很大的威胁，因而菜板也要经常消毒。

简单易行的消毒方法是——撒盐：每次使用完菜板后，要用刀将板面的残渣刮净，每隔6～7天在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。另外葱姜也可以消毒，菜板用久了，会产生怪味，用生葱或生姜将案板擦遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失。

● 玉米须煎水防“三高”

人们在收摘玉米时，总是顺手把玉米须扯下丢弃。专家提醒，玉米须味甘性平，有利尿消肿、降血压、降血糖、止血、利胆等作用。研究表明，其水煎液有明显的降胆固醇、降血糖的作用；利尿作用虽没有西药速尿见效快，但作用比速尿持久。

玉米须价格低廉，收获玉米时将其留住，晒干贮存，一年四季都可以使用。

● 盐水泡荔枝吃了不上火

甘甜的鲜荔枝好看又好吃，营养也非常丰富，但民间一直有“一颗荔枝三把火”之说，因荔枝属于温性食物，多吃易发龈肿口痛等“上火”症状。其实，把荔枝连皮浸入淡盐水中，再放入冰柜里冰后

食用，不仅不会上火，还能解滞，更可增加食欲。另外，别在空腹的时候吃荔枝，每日进食量不超过300克。如果泡上1杯用荔枝叶(晒干)煎的荔枝茶，还可能解食荔枝过多而产生的胃滞和腹泻。

● 盐是高血压病人的大敌

盐不仅是血压升高的直接诱因，而且会直接降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。由于盐的主要成分是氯化钠，如果服用这些药物时吃含盐量高的食物，会加重肾脏的负担，导致血压升高、甚至出现水肿。值得注意的是，服用治疗风湿病的水杨酸钠时，也要注意食盐的摄入量，否则过量的钠可促发或加重充血性心衰。

● 多晒太阳人体不会缺钙

研究表明，日常膳食补钙一般不能达到人体所需的钙量需求，服用大量钙剂，也并不能改善钙丢失状况，而多晒太阳人体就不会缺钙。

“每天多接受日照，以促进钙在体内的吸收。”这就是国际卫生组织非常强调的“光能补钙”。太阳光中的280～350μm光谱，能有效激发人体旺盛的生钙能力，这是因为在原生态光照作用下，机体胆固醇能按人体所需自主转化为促进钙质吸收的维生素D，继而将食物中的钙盐分解为易被人体吸收的钙离子，并迅速传输到机体相关组织，产生源源不断的原生钙，保持机体钙质平衡。

第三节 日常起居

● 睡前洗澡消除疲劳

不同时间洗澡，效果不一样。早晨起床洗澡，如遇水温不当，易患感冒。中午洗澡虽可换得一身洁净与轻松，但易引起疲倦。

通常来说，饭前饥饿的时候不要洗，容易造成缺氧和暂时性贫血；饭后立即洗澡也不好，容易导致消化不良、营养不济，阻碍有关器官的正常生理功能。洗澡的最佳时间，应该是饭后一小时或更长的时间。睡前洗澡会消除一天的疲劳而使人轻松入睡，但注意不要湿头发睡觉，长期湿头发睡觉易患病且易掉头发。

● 冬季不宜天天洗澡

对于大多数在卫生条件不是很差的环境工作的人来说，在干燥的冬季，每天洗澡很容易破坏正常的皮肤结构。人的皮肤最外面是角质层，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，每天洗掉这部分，对皮肤有一定的保护作用。如果洗澡过勤，将角质层伤害，其保护皮肤的作用就会失去，皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉，皮肤就会干燥，由此导致的皮肤瘙痒。因此冬季每周洗澡2～3次比较合适，而夏季天天洗澡问题不大。

● 酒后不宜马上洗澡

酒后不宜洗澡，酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原的释放。而洗澡时，人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后马上洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。

● 劳动后不宜立即洗澡

血压过低时不宜洗澡。因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，低血压的人容易出现一过性脑供血不足，发生虚脱。

劳动后不宜立即洗澡。无论是体力劳动还是脑力劳动后，均应休息片刻再洗澡，否则容易引起心脏、脑部供血不足，甚至发生晕厥。

发烧时不宜洗澡。当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱，此时洗澡容易发生意外。

● 洗浴时间不宜过长

洗澡时间过长皮肤容易脱水，人容易疲劳，还易引起心脏缺血、缺氧，致使冠状动脉痉挛、血栓形成，甚至诱发严重的心律失常而猝死。此外，洗澡时间过长，头部血液供应相应减少，易导致脑缺血而发生意外。

因此专家建议，洗澡时若盆浴，时间不要超过20分钟，若淋浴，3～5分钟即可。

● 洗澡水温不宜太高

洗澡时，并不是水温越高越有杀菌功效。洗澡水的温度应与体温接近为宜，即35～37℃。水温过高蒸汽太强，皮肤、肌肉血管扩张，会促进皮肤老化。同时，血液存积于全身，回心血量减少，供应大脑和心脏的血液随之减少，加之出汗多丢失体液，极易造成晕倒甚至心脏病发作。

夏季洗冷水澡温度同样要适度，一般以水温不低于10℃为好。

● 早睡早起未必身体好

“早睡早起身体好”，差不多是我们代代沿袭、奉行不悖的生活准则。但专家在对42位志愿者进行实验后发现，早睡早起并不符合人体的“生物钟”特点，它会对身体造成不良的影响，而较为轻松、懒散的生活方式则可以消除我们肉体上、精神上的压力。

● 香皂适合油性皮肤

看你的肤质而定，如果皮肤属于中、干、敏感性肤质的，用沐浴液比较好。香皂则适合油性及偏油性皮肤使用。特别是背上常长痘痘的皮肤用香皂能抑油。

还有就是分季节，冬季时，南方人通常一天一澡，可以用沐浴液，而北方人由于气候寒冷，可能洗澡间隔时间稍长，用香皂会洗得干净些。

● 夏天关窗睡觉易中暑

夏天睡眠要时刻保持空气的通畅，关窗睡觉，或室内空气流通不好，都可能导致中暑。

在夏季高温下，人体内的热量散发受到阻碍，周围的热量也会反向辐射于人体；当高温闷热时，汗水更是不忍离开人体——附着在表皮上难以被蒸发掉，从而导致体热很难散失。当累积到一定程度，便会使大脑中的体温调解中枢功能发生障碍，出现头昏、眼花、心慌等症状，这就是中暑。

● 长期冷水浴有益健康

长期坚持用冷水洗澡，可以促进皮肤新陈代谢，使皮肤的营养增强，从而皮肤嫩滑、红润、富有弹性，显示出健康之美。冷水浴时，血管还会把血液大量推入内脏血管，稍停后皮肤血管再扩张，大量血液又从内脏血管流向体表，这样一张一缩，就提高了血管的承受能力，使血管弹性增强，有助于预防血管硬化。此外，冷水浴还能增强呼吸器官、消化器官的功能，对预防上呼吸道感染、风湿病、关节炎等病症的发生，均有积极作用。

● 冷水浴水温不宜过低

秋季，水温与人体温度比较接近，从秋季开始冷水浴，能提高人体对环境变化的适应能力，使人更容易适应冬季的气候变化，可以预防伤风感冒等上呼吸道感染。但是，秋季洗冷水浴，水温以15℃左右为宜，洗浴时间最好不超过15分钟。

在冷水浴前，应先做热身运动，且不要在空腹和饭后进行冷水浴；洗冷水浴如果出现寒战不止、皮肤起鸡皮疙瘩、头晕不适等症状，应立即停止冷水浴。

● 勤洗头可保护发质

油性头发的人，由于头皮油脂分泌非常旺盛，头发易显油腻粘重，建议每天洗发一次。油脂在头发上长期残留，若得不到及时清洗，极易沾上尘埃，头发表面就会凹凸不平，不仅看上去暗淡无光，而且在行动和梳头发时，会直接增加头发间的摩擦，导致头发发质受损，头发开叉甚至断裂。

中性或干性的头发，建议一周清洁4～5次，这样可以使头发更粗壮，更亮泽。另外，在夏天气温升高或对经常在户外运动的人而言，头发更容易受到强烈的紫外线和空气中粉尘的刺激，每天洗头就成为

避免发质受损、保持清爽形象所不可或缺的步骤了。

● 洗头前一定要先梳头

洗头前先轻揉头皮，让上面的油脂和附着物松动。再仔细梳理头发，把那些纠结梳理开，能让清洗变得顺滑，减少落发。梳头正确的顺序是：发梢、发中，最后才是发根。

洗发的重点不是头发，而是头皮。比人体略高的40℃左右水温最为宜。应避免用指甲直接挠头皮，将指腹紧贴发根打圈按摩还能活化发根。

● 洗完头后要尽快擦干

洗完头后要尽快擦干，湿漉漉的头发紧贴在头皮上，会给头发水分过多的信号，头皮会以为油分不够，急忙又排出油脂来补充。

对头发而言，使用电吹风是最不好的，过度吹整会造成发丝分叉或断裂，但自然干也不一定好。最好的方法是，先用毛巾将大部分的水分擦干后，再用电风吹以距离头发20～25公分处，将头发吹干。

● 早晨出门前不宜洗头

早晨出门前洗头是不可取的，尤其是在冬季。因为头发没有干，头部的毛孔开放，很容易遭受风寒，轻者也会患上感冒头痛。若经常如此，还可能导致大小关节的疼痛，甚至肌肉麻痹。

因此，如果一定要早上洗头，不仅要用吹风吹干，还要等头发晾凉，毛孔关闭后再出门。

● 蜂蜜水漱口，保护口腔

蜂蜜有很强的杀菌作用，使其能够保护皮肤，清洁皮肤和治疗一些皮肤性疾病和创伤。蜂蜜是高浓度的糖溶液，对很多菌类有抑制作用。原因在于所含有的葡萄糖过氧化酶，作用于葡萄糖，产生过氧化氢，一定浓度的过氧化氢，具有杀菌和抑菌作用。当人们服一两汤匙蜂蜜后，口腔内的细菌基本被消灭。因此，在口腔和咽喉患病时，用10%～15%的蜂蜜水作漱口剂，疗效很好，亦能保持牙齿的健美。

● 活人也可能让尿憋死

活人让尿憋死，并不是一句笑话。漫漫冬夜，因畏惧被窝外的寒冷而硬撑到天亮才上厕所的人要注意了，长时间憋尿不仅会影响泌尿系统的健康，严重者还可能引发猝死。

国外研究表明，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。另外，在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下，高血压病人的血压会升高、心跳加快，冠心病人会出现心绞痛、心律失常等症状。因此憋尿不仅会使心率加快、心肌耗氧量增加，而且有可能成为心脑血管病的发作诱因，严重的还会导致猝死。

● 冬夜憋尿影响肾功能

研究表明，长时间憋尿使膀胱内含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出，泌尿系统的细菌就通过前列腺管逆行至前列腺，引起感染，导致前列腺炎。同时容易引发膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等疾病。另外，男性前列腺炎还可能向上蔓延到肾脏，引起肾盂肾炎，甚至影响到肾功能。

● 枕头过高易致记忆衰退

长期高枕，不仅会压迫颈动脉窦，还会影响呼吸道畅通易打呼噜，而且易导致颈部不适或驼背；而且还会人为地改变颈椎的自然生理曲度，使绷紧的肌腱与皮肤压迫颈部的经络。头部血管如果长时间处于供血供氧不足状态，使人心烦意乱，夜难成寐，一旦入睡很容易出现梦魇现象。

同时，头部长期处于供血供氧不足的情况下，会影响脑细胞新陈代谢，导致人的记忆力减退，中老年人提前出现脑痴呆、脑萎缩的病变。

● 含维C解决早起口苦

容易引起口苦的原因很多，有消化系统、呼吸系统、心血管系统疾病的人均可出现口苦；口腔本身疾病以及患有某些感染性疾病的人也可出现口苦；其他如疲劳、睡眠不足、过度吸烟、酗酒等同样会引起口苦；至于患有某些肿瘤的病人，那口苦就更多见了。

改变的办法很简单，使用维生素C片，对任何原因的口苦症都有效。用法是每天3次，每次2～3片，放舌下含化，一般说来，轻度

的口苦只要服药2～3次就可消失。即使是重的口苦症，连续服药3～4天也能解决问题。

● 常刷舌头可预防口臭

舌根部和舌下都是细菌青睐的藏身之所，而舌苔里也存在许多细菌，有些还是致病菌，除了能引起口臭外，也是引发口腔或牙周炎的直接原因，通过牙刷刷毛的清洁，这些细菌是完全可以被消灭的。

刷舌头要选用柔软、弹性好的牙刷，每次刷牙从舌根部往舌尖刷十余遍即可。动作力度不宜大，以免损伤舌组织。此外，口腔内壁也同样需要进行定时、适当的清洁。

● 饭后45分钟散步减肥

俗话说："饭后百步走，活到九十九。"这句话一点不假。特别是对于想减肥的人来说，饭后45分钟，以每小时4.8公里的速度散步20分钟，热量消耗最快，最有利于减肥和消化。如能在饭后2～3小时再散步一次，时间大约20分钟，那么，减肥的效果会更明显。

另外，难消化的食物只应在早饭或午饭时吃，而不应在晚饭时吃，因为人们一般在晚饭后体力活动减少，也很少锻炼，所以不利于减肥。

● 晚上9点睡觉最佳

晚上9时到次日凌晨3时是人体细胞生长最快，也是人类生长荷尔蒙分泌的时间，错过了这段睡眠的"黄金时段"，就会影响细胞的新陈代谢，从而加快衰老。如果睡觉太晚，则难以保证足够的睡眠，对皮肤十分不利。最好自然入睡，自然醒来。如果需要闹钟叫醒你，也要把它设定在固定时间，这样有助于调校你的生物钟。

另外，白天的小憩应该控制在45分钟以内。这个时间足以帮你恢复精力，如果时间过长，醒来后你仍然会感觉昏头昏脑，而且影响晚上的睡眠。

● 刷牙注意"黄金10分钟"

一般来说，吃完食物后的10分钟是牙齿保健的关键时期，因为此时口中的pH值由6.8降到4.5，酸性达到高峰，此时若未立即清洁牙

齿，这些酸性物质就会侵蚀牙齿表面的珐琅质，形成脱钙现象，造成蛀牙。

因此专家建议把握“黄金十分钟”原则，吃完东西10分钟内立即刷牙。

若吃完东西后，不方便立即刷牙，建议咀嚼无糖口香糖，这样不仅不会产生热量，也不会产生导致蛀牙的酸性物质，同时有利于清除牙面酸化和糖化食物残渣。

● 清晨测体重最准确

每天测体重是个好习惯，可是为什么体重总是无缘无故地发生变化呢?原来体内水分的变化使体重在一天中有1～3千克的增减幅度。也许你增加的1千克是因为刚刚喝完的那壶茶。所以每天固定在早晨刚起床后尚未进食时测出的体重是比较准确的。

● 睡前梳头帮助睡眠

睡前梳头有利于血脉通畅，可增强脑细胞营养供应，延缓大脑衰老。而睡前梳头，则可改善睡眠，提高睡眠质量。在一天的紧张工作之后，梳一梳头部，可使神经松弛，消除疲劳，使大脑得到很好的休息。

而梳头的梳子应尽量采用牛角梳、玉梳、木梳，梳齿不要过尖和过密；梳理用力要适度，不宜太轻也不可过重；梳理速度，不能过快也不可过慢。每次梳理时都要做到快慢适中，用力适度，梳到意到。要全头梳，最好每天早、中、晚3次，每次10分钟。

● 热水浴可治疗失眠

“睡前洗个热水澡，晚上睡觉特别好”。热水浴能清洁皮肤，提高其抗病能力。有人曾做过试验，洗一次热水浴可清除皮肤上数千万甚至上亿个微生物。故热水浴有“消毒的热床”之称。

除此之外，洗热水澡时，人浸泡在热水中，可使全身周围血管扩张，全身其他部位的血液会流入这些扩张的血管中，使内脏器官中的血液减少，脑部血流也相对减少，大脑会感到疲倦，从而有益于改善睡眠。

● 睡前吃巧克力不好

如果睡前大吃巧克力，猛灌可乐，你可能会在享受这些美味的同时，遭遇一个不眠之夜。

美国国家睡眠基金会提醒说，睡前不宜食用巧克力及可乐。因为巧克力和可乐中含有咖啡因，会使人头脑清醒，这些食物在体内平均停留时间为3～5个小时，有的甚至更长。即使你认为这点咖啡因不会对你的入睡产生什么影响，它们也会影响你的睡眠质量。

● 春天早晨梳头畅气血

晋朝嵇康在其所著的《养生论》中提出：在春天早上要勤梳头。这是什么道理呢？

春天是阳气升发、万物复苏的季节，我们体内的阳气也顺应自然开始升发。《黄帝内经——素问脉要精微论》称："头者，精明之府"，不但穴位丰富，而且是人体经络汇集的重要部位，"五脏六腑之精气皆上注于头面"。因此，春天里早起趁着一日中大自然阳气和体内阳气开始升发之时，适当梳梳头，刺激头部诸多经穴，能让体内阳气升发舒畅，令气血流通，使人神清气爽。

● 早上赖床有利健康

"赖床"历来被认为是一种不好的习惯，殊不知，这个"坏习惯"有保护心脏等神奇作用。因为，早上猛然起床，会使血往上冲，造成血压突然变动，引起头晕等症状，极不利于身体健康。而正确的做法是，睁开眼睛后先不起身，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。如果你有起不来的问题，可以闭着眼做一些伸拉四肢的动作，会非常有助于清醒。比如：将左右膝盖分别曲起使劲掰向身体另一侧；用双手把一个膝盖抱在胸口维持10秒钟；仰面躺着，双手尽量向后伸直，以鼻吸气，以口呼气，身体维持5秒不动。

● 睡眠不规则打乱生物钟

人体生物钟需要理想的运转方式。睡眠过多过少，或睡眠不规则时，生物钟都会被打乱，人的整个身体就会进入一种无规则的状态之中。食欲低下、恶心、变得很抑郁，或是精力无法集中，都是"周

末狂睡症候群”的症状之一。

因此，平时工作时间紧张、工作压力大、睡眠不足的白领人群，最好在熬夜后的12小时内补足睡眠，也就是在第二天多睡上一到两个小时的觉，如果可能，中午再睡上半个小时午觉。否则，会在很大程度上影响消化力和激素水平。同时，一定不要一整天在床上处于昏睡状态，15个小时以上的睡眠也会导致生物钟的紊乱，还可能让人难以入眠。

● 吃饱就睡，损坏肠胃

有些人习惯于“吃饱了就睡”，这无异于“睡以等病”。因为晚饭后不久就睡眠，机体大部分组织器官开始进入代谢缓慢的“休整”状态，而胃肠道却被迫处在“紧张工作”中，造成机体部分状态不平衡。

由于让食物长时间滞留胃中，逼迫胃大量分泌胃液，破坏胃黏膜，容易产生胃糜烂、胃溃疡，从而诱发胃癌。

● 带“情绪”吃饭易长胖

很多女士为了保持身体的曲线，可谓煞费脑筋。其实，要想避免发胖，不仅在于吃什么，吃饭的心理和情绪也很重要，因为不良的心理因素，更易导致吃进去的食物进入体内后堆积而形成脂肪，而且会加重胃肠的负担，埋下胃肠道疾病的隐患。

上班族工作压力比较大，思虑不断，往往一日三餐的时候也时常处于紧张的思考状态之中，或者是带着沮丧、愤怒等不良的情绪进餐。这样就会影响脾胃的功能，使食物更多地变为糟粕贮存在体内，成为发胖的基础。

● “倒头就睡”或是疾病前兆

在生活压力倍增的现代社会，睡得香可说是一种不可多得的境界，那些入睡快、一觉睡到天亮的“睡神”，尤其受人羡慕。但美国埃墨里大学的一项最新研究结果表明，入睡太快的人中有相当一部分常常伴随“睡眠呼吸中止”，这可能引起血压增高，从而增加患心脏病的危险。

这是一种与生活习惯息息相关

的慢性病，可以控制但很难根除。预防这种情况，患者应维持理想体重；睡前避免喝酒；避免服用安眠药；采用侧睡姿势；用一些减轻鼻塞症状的药物，减少打鼾。

● 穿袜子睡觉可提高睡眠质量

脱掉袜子睡觉，会降低脚部的温度，对促进睡眠不利。在脱衣上床后，刚开始体温肯定是会有所降低，美国专家建议，如果这时穿着袜子，可以使双脚保持一个比较高的温度，有利于快速入睡和提高睡眠质量。

美国专家的建议，与中医对脚的保健认识相同。脚部汇集全身的经络，所以人们常说“脚冷，则全身冷”。睡觉前用热水泡脚，是很多人习惯的促进睡眠的做法。

● 睡姿不对导致“鬼压身”

不少人在睡觉中，突然感到仿佛有千斤重物压身，朦朦胧胧的喘不过气来，似醒非醒，似睡非睡，想喊喊不出，想动动不了，人们感到不解和恐怖，好像有个东西压在身上，民间迷信地叫它“鬼压身”。

其实，这在医学上叫“梦魇”，属于一种睡眠瘫痪（麻痹）的症状。绝大多数是因为睡姿不正确，尤其是枕头过高等引起的。梦魇就是在深度睡眠中人醒了过来，控制人行动的中枢神经仍处于休眠状态，而能传达意识的部分中枢神经却在活动，导致人有意识却无法动弹的情况发生。

第四节 身体保养

● 左右转动眼球可提高记忆力

英国研究人员发现，左右转动眼球，可有效提高记忆力。如果想快速回忆起某件事情，只要将眼球左右来回转动30秒，就会产生良好效果。

研究人员认为，眼球水平转动，可让大脑的左右半球互相沟通，对重新勾起人们的记忆至关重要。实验证明，接受测试者在听完一段大声朗诵后，眼球左右转动者能记忆朗诵的内容，要比眼球不转动者多15%以上。

研究人员还发现，眼球左转可以激发右脑，眼球右转可以激发左脑。而眼球左右来回转动可提高左、右脑之间的关联，这是提高记忆力的关键所在。

● 日常梳头可降血压

宋人郭尚贤在其著作《清异录》中称道：“梳头洗脚长生事，临卧之时小太平”，经常失眠的人士，不妨试一试梳头助眠法。

除了改善睡眠，古人还发现梳头有诸多益处。梳头不但有助于驱散头部的风湿病邪，促进头部气血循环、营养毛发，减少白发和防脱发，对于高血压、动脉硬化等引起的眩晕症有特殊的功效。因为经常通过梳头刺激百会穴、太阳穴和风池穴有降血压作用，血压平稳，眩晕相应也会减退。

● 头发稀疏用“指梳”保健

随着年龄增长头发变得稀疏甚至快掉光发的朋友们，可直接用手指代替梳子来“梳头”。“指梳”时，可由前发际慢慢梳向后发际，边梳边揉擦头皮。上述方法最好均以中等力度和速度进行，一直梳至头皮微热为好，早晚各一次，每次至少几百下，有时间的人午休前也可多做一次，但要长期坚持方有保健之效。

记住，如果你的头发是干性的，梳的时候要多用些力，但绝不要划破头皮。如果头发是油性的，梳的时候用力越少越好，如果用力太多，会刺激皮脂增加分泌。

● 不食肉类记忆力下降

食物摄入总热量小于消耗热量，就可以减肥，并不一定要吃

素；相反，素食、肉类一样都有热量，如果热量过剩，无论是素食还是肉类都会让人发胖。

不进食肉类食物，造成动物蛋白质摄入不足，人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡，免疫力、记忆力下降，贫血、消化不良就会接踵而来；对于女性，蛋白质过少，会导致激素分泌失常，月经周期紊乱，生殖机能异常，甚至严重影响生殖能力。

● 踮踮脚有益心脑养护

久坐或久站后，会感到下肢酸胀。特别是教师和从事服务性行业的人，上了年纪更容易发生下肢静脉曲张，重者还会出现下肢皮肤色素沉淀、伤口经久不愈等，这是下肢血液回流不畅所致。

人的腿部肌肉中有大量血管，人在上下踮脚时，腿部肌肉会一紧一松。当肌肉放松时，来自心脏的动脉血液会增加向肌肉的灌注量；当肌肉收紧时，会挤压血管加快静脉血液回流心脏，从而促进血液循环。据测定，踮起脚尖时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量，大致相当于心脏脉搏排血量，故被誉为“人体的第二心脏”。因此，久坐或久站时，可有意识地做踮脚运动。

● 转动眼球可放松双眼

现代白领长期盯着电脑工作，眼睛极易疲倦。工作之余，可以采用一些简单易行的方法，放松双眼，保护眼睛：眼睛转动依次看上下左右，再反方向转动，然后瞪大眼睛，看远方，慢慢闭起来休息；闭上眼睛，两手用力搓热，遮住眼睛，同时深呼吸，腹部配合吸气放松，呼气收紧；单脚站立，开始时可以手撑在椅子上，闭上眼睛，练习较久之后可以两手离开椅子合掌，保持5个呼吸的时间。

● 定时进餐防食欲不振

现代人的生活、学习、工作和休息的时间难以始终如一，但不管怎样，在进食上必须要做到定时、定量、定质，不能因为繁忙而在饮食上马虎从事，饥一顿、饱一顿对人健康是无益的。而合理的饮食制度，可成为机体的条件刺激。坚持定时进餐，到了进餐时间，就会产

生食欲，分泌多种消化液，利于食物中各种营养素的吸收。

● 光食素不能真正瘦身

过量的蔬果对身体不利，蔬果中含有丰富的膳食纤维，过多摄入就会加速胃肠道里的矿物质营养素排出，造成体内矿物质营养素未经吸收便已流失。

只吃蔬菜不吃米饭的素食者，由于体内缺乏足够的脂肪，会形成强烈的饥饿感，相比正常的饮食，会进食更大量的蔬菜食物。由于蔬菜容易吸油，进食大量的蔬菜反而更容易摄入更多油脂，导致越吃越胖。

● 戒指不能一直带着

有不少人数年、甚至数十年戴着戒指，从来没有摘取下来过。这种习惯不好。 因为随着年龄增大，人的指关节会退化，并且逐渐变形变大，这时戒指就可能会摘不下来。时间久了，手指会因血液不流通而导致肿胀，诱发手指疾病。

有的人为了防止戒指滑落，还用红线缠着戒指使它戴得紧一些，这种做法更不可取。因为人在关节衰老的过程中，骨膜会变厚，软骨会增生，一夜之间手指突然肿起来的现象并不少见，一旦发生了水肿，则手指又将会因戒指而受伤。

● 塑料拖鞋易致皮炎

夏天，各种颜色鲜艳的橡胶或塑料拖鞋大受市民的欢迎，尤其深受爱美女士的喜爱，但穿上一段时间后，不少人患上了“凉拖性皮炎”。

预防“凉拖性皮炎”最根本的办法是改穿其他材质的拖鞋，或穿上袜子，避免皮肤与鞋子直接接触，特别是脚背与拖鞋接触部位最易患病。

● 多吃羊肉“以肉减肉”

人们喜爱吃羊肉，全都要归功于一种叫“肉碱”的物质。它是一种天然的水溶性维生素营养物质，存在于肉类食物中，经过科学研究和分析，人们发现，肉碱对于脂肪代谢有极强的促进作用。各种肉类含肉碱量不同，在每100克肉中，猪肉含21毫克肉碱，牛肉95毫克，而羊肉则高达281毫克。肉碱含量

越高越利于脂肪的代谢，如果配合以适当的运动，就可以达到“以肉减肉”的神奇效果。

● 睡眠不足容易肥胖

传统观念认为，睡眠多容易肥胖，原因是人们休息时消耗的热量相对较少。

科学家的研究却恰恰相反：每晚睡眠时间不超过4小时的人，肥胖的几率比每晚睡眠7～9个小时的人高73%；平均每晚睡眠5小时的人肥胖几率是50%；而平均每晚睡眠6小时的人肥胖的几率则只有23%左右。其原因是睡眠不足影响脂瘦素等激素的分泌。

因此，健康专家建议人们每天最好保持7～9小时的睡眠。

● 睡不足6小时易患糖尿病

美国研究人员发现，睡眠少于6个小时的人，在6年内出现血糖异常的几率是睡眠时间较长者的4.5倍。

研究人员对一项为期6年的追踪研究数据进行分析，发现血糖升高者91人，并将其与273名血糖正常者进行了比较。结果发现，睡眠较少者比每天睡眠6～8小时者更易出现空腹血糖异常，而空腹血糖异常可能会导致2型糖尿病。在对年龄、肥胖、心率、高血压、糖尿病家族史及抑郁症状等因素进行校正后这种差别依然存在。

● 常饮浓茶有损健康

饮茶有益于健康，但并不意味着饮得越多越浓就越好。恰恰相反，常饮浓茶害处很多，既浪费茶叶又有损于身体健康。浓茶中的含氟量偏高，长期饮浓茶，易引起龋齿，同时还会使牙齿表面沾上一层釉黑色；经常饮浓茶，人体摄入过多的咖啡碱，会促使身体分泌胰岛素，从而可能出现低血糖；浓茶中咖啡碱含量较多，而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收，又可加速尿中钙的排出，从而导致体内缺钙，出现骨质疏松症，容易发生骨折；浓茶中茶多酚含量高，会减缓胃的收缩和肠道的蠕动，因而影响到食物的消化和吸收，易引起大便干结甚至便秘。

● 浓茶解酒对健康不利

饮酒过量之后，立即喝一杯浓茶解酒。这是很多人都经常使用的民间偏方。殊不知，大家都认可的方法也有可能是错误的。科学研究证明，浓茶不但不能醒酒解酒醉，而且对人体健康有害。这是因为，饮酒过量会使人出现心悸、脉搏加快、头昏、四肢乏力等现象，而酒后饮浓茶会加重心脏的负担，导致心率失常或心功能不全，这对心脏功能欠佳的人是很危险的。

● 空腹喝茶易引发“茶醉”

空腹喝茶，茶叶中部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。空腹饮茶还会冲淡胃酸，抑制胃液分泌，妨碍消化。同时，空腹时，茶里的一些物质容易被过量吸收，比如咖啡碱和氟。氟如果在体内蓄积过多，则可能引发肠道疾病，影响肾功能。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状，医学上称之为“茶醉”现象。若发生“茶醉”，可以口含糖果或喝一些糖水缓解。

● 长期饮新茶容易腹痛

新茶是指摘下不足一月的茶，这种茶形、色、味上乘，品饮起来确实是一种享受。但因茶叶存放时间太短，多酚类、醇类、醛类含量较多，如果长时间饮新茶可出现腹痛、腹胀等现象。同时新茶中所含活性较强的鞣酸、咖啡因等较多，过量饮新茶会使神经系统高度兴奋，极易产生四肢无力、冷汗淋漓和失眠等“茶醉”现象。

● 吸烟男性易患冠心病

由于烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高（过量吸烟又可使血压下降）、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常以及血小板的粘附性增加。这些不良影响，使30～49岁的吸烟男性冠心病发病率高出不吸烟者3倍，而且吸烟还是造成心绞痛发作和突然死亡的重要原因。

● 酗酒伤身更伤“心”

乙醇俗称酒精，过量的乙醇摄入能降低心肌的收缩能力。对于患有心脏病的人来说，酗酒不仅会加

重心脏的负担，甚至会导致心律失常，并影响脂肪代谢，促进动脉硬化的形成。

所以喝酒要适度，酗酒伤身更伤“心”。

● 酗酒吸烟损伤消化道

酒精可损伤舌头上专管味觉的味蕾，酒精也可直接损伤胃粘膜，如果患有溃疡病、慢性胃炎，酗酒会加重病情，甚至造成胃和十二指肠穿孔；烟雾对胃粘膜的危害并不小于饮酒，吸烟也会引起慢性胃炎。

● 多吃维生素可防静电

静电可伤身，临床症状包括轻微的疲劳、头晕、头痛、咳嗽、视力下降等，适当增加含维生素A、维生素C、维生素E的食物和酸性食物的摄取量，则是除静电的好方法。如胡萝卜、卷心菜、西红柿、香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量的维生素C的水果；豆制品可以提高血液的酸度，维持人体正常的电解质平衡；而带鱼、甲鱼则可增加皮肤的弹性和保湿性，具有良好的除静电功能。

● 葛花泡茶可以解酒

每天少量的饮酒对身体有好处，但每次都喝高就会对身体产生很大的危害，特别是对消化道、肝脏的损伤尤为严重，长期如此，会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

保护肝脏的最好办法就是戒酒，不过，如果喝醉了，可以用葛花泡茶喝。葛花就是葛根的花，具有醒酒的功效，医院、药店都有售。

● 常饮绿茶可以防晒

美国专家发现，阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量的过氧化物，使人的皮肤变得粗糙、失去弹性。科学家们请试验者分别涂抹了由绿茶中提炼出来的儿茶素和不具有任何效用的安慰剂，再让试验者站在猛烈的阳光下，结果发现，事前涂抹了儿茶素的人，皮肤中的过氧化物含量较另一组少了1/4～1/3，即皮肤受阳光损害的程度较轻微，从而证明绿茶中的成分具有防晒功效。

另一项研究显示，如果饮用绿茶，其防晒效果会跟涂抹绿茶护肤品的效果相同。

● 餐后一小时饮茶最佳

不少人喜欢饭后马上饮热茶，这是很不科学的，饭后喝茶不利于脂肪肝的预防。因为茶叶中含有大量鞣酸，能促进靶酸蛋白质的合成，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，会增加有毒物质的吸收，从而会增加对肝脏的毒害作用，久而久之便会引起脂肪肝。同时，鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

所以，吃荤的和吃美食之后不要立即喝茶，饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。这期间如果口渴，最好是喝些白开水。

● 常穿高跟鞋不利健康

高跟鞋问世以来一直备受女性的青睐，但鞋跟在7cm以上的高跟鞋使人体重心自然前移，给膝关节造成了压力。膝部压力过大是导致关节炎的直接原因之一。另外，如果身体重量过多集中在前脚掌上，趾骨也会因为负担过重而变粗。过高的高跟鞋还是跟腱和脊椎骨变形的魁首。

● 饭前洗脸消除胃胀气

胀气是万病之因，气滞留在体内，阻碍各种津液的循环，使内脏活力受损，造成各部位的酸痛与疲劳。长时间坐在办公室的人，千万别弯腰驼背或瘫坐在椅子上，让小腹突出。缩小腹、拉直背脊，才能避免胀气。

用餐前休息片刻，先消除疲劳再用餐。利用饭前的15分钟，洗把脸，顺便轻轻按摩脸部与肩颈（由下而上），让人慢慢觉得放松下来。

还要避免把压力带上餐桌，因为匆忙进食，增加肠胃的负担。也尽量不要边吃东西边聊天，或嘻哈大笑，以免把空气一起吃进肚。

● 夏季吃生姜增加食欲

炎炎夏日，人体受暑热侵袭或出汗过多，促使消化液分泌减少，造成食欲不振。而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃黏膜上的感受器，通过神经反射促使胃肠道充血并促进消化液的分泌，从而起到开胃健脾，促进消化，增进食欲的作用。

需要注意的是，由于姜味辛

性温，所以不可一次食入过多；疮疖，目赤内热，便秘或痔疮患者不宜食用；此外，烂姜中含有黄樟素，可诱发肝癌，食道癌等，不宜食用。

● 蚊虫叮咬后不用手抓

被蚊子叮到，我们习惯于马上用手抓挠。可是抓挠后，皮肤里的组织液、淋巴液等渗出，肿成一个包，就会越抓越痒，而且还不易消退，长满红包的“赤豆腿”就是这样被抓出来的。

那么，被蚊虫叮咬后我们应该怎么办呢？正确的方法是：坚持不抓，一般10～15分钟后，痒感就能明显消退了。如果实在痒得难受，可用手掌轻拍被叮咬处。

● 电脑旁放杯热水护眼

现代人的生活都离不开电脑，但不正确的使用方法却会带来许多危害。

医师建议经常使用计算机者，最好把屏幕调到略低于眼睛平视10～20公分的位置，可降低眼睑上提的机会，除了要让眼睛多休息外，还要经常眨眼来湿润眼睛，因为一般计算机工作者，在专注屏幕时眨眼次数会由每分钟22次降至7次，不知不觉使得眼球表面泪水蒸发过多，因此干眼症会更加恶化。同时，不妨在电脑旁放一杯热水，增加周边湿度，以减轻眼睛干涩不适的情形。

● 春季望远养眼又养心

近视眼的产生与过多看近处、长时间用眼，从而引起眼睛睫状肌紧张密不可分。而放风筝则能让孩子们将视线延伸转移至高远处，自然调节眼肌，帮助其放松休息。孩子们的室内活动都是近距离，所以一定要多找机会远望。除了望远之外，望绿对于预防近视也大有裨益。春季正值植被生长之际，闲暇时去草地、山坡、森林公园等地，所到之处皆满目新绿，养眼又养心。

● 坚持午睡可避免早衰

睡眠专家发现，人类的身体倾向两段式睡眠，一次在晚上，中心体温和清醒程度会同时下降；另一次出现在下午，但程度较轻微。

不管晚上睡眠是否充足，一天之中小睡片刻，是人类正常的生理需要。适当的午睡可弥补夜晚睡眠的不足，使体内激素分泌更趋平衡，使人体的新陈代谢趋缓，消耗能量减少，从而避免早衰。医学专家在实验中发现，每天午睡30分钟，可使冠心病的发病率减少30%。同时，午睡能使大脑和身体各个系统都得到放松与休息，在帮助人放松心情、减轻压力、消除疲劳方面，比喝咖啡和可乐更有效。

● 午睡之后工作效率高

美国太空总署研究发现，每天午睡45分钟，工作效率将提高35%，作出正确决定的能力也会增加50%。德国的一份研究报告也指出：人体除夜晚外，白天也需要睡眠。

哈佛大学心理学研究中心将105名上班族分成睡午觉和不睡午觉两组。结果显示，午睡1个小时者，下午的清醒度是早晨9点刚上班时的90%。由此，专家建议老板们：为了工作有效率，让员工享受午睡的好处吧。

● 伏案午睡诱发眼疾

午睡与个人的体质、睡眠状态、年龄和疾病等密切相关。凡是夜晚睡眠不足的人及体弱多病者都应午睡，除患有心脑血管病的老年人外，午睡对大多数人有益而无害。

但要做到健康午睡，也有几点需要注意：午睡前不宜吃得过饱，饭后半小时开始午睡。有条件的，午睡最好躺着。但多数上班族因条件有限，都伏案午睡，这样会减少头部供血，醒后会出现头昏、眼花、乏力等一系列症状，还会压迫眼球，诱发眼疾。另外，伏案午睡会压迫胸部，影响呼吸，也影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、疼痛等。

● 不可戴隐形眼镜睡觉

隐形眼镜与传统框架眼镜相比，其优势在于美容、视线开阔和便利三个方面上，目前日间配戴的隐形眼镜主要包括硬性接触镜和软性接触镜。对于隐形眼镜一族而言，夏天炎热、潮湿的空气更容易给眼睛造成种种的不适感或是带来不便，如不注意，很容易让眼睛感染疾病。

第一次配戴隐形眼镜的人，刚开始的配戴时间可控制在每日4～5个小时内，之后每日增加2个小时。总的来说，每天戴隐形眼镜的时间不宜超过8小时(尤其是夏季)，更不可戴着隐形眼镜睡觉。

● 一口气喝完一杯水

中国人喝水普遍存在一些误区，因此还应掌握五大原则：一口气喝完一杯水，指一口气将一整杯水(200～250毫升)喝完，而不是随便喝两口，这样才可令身体真正吸收使用；喝好水，尽量避免常饮蒸馏水，其水性太酸，容易伤害身体，对肾脏较弱的人士尤为不利，不妨选择优质的矿泉水；饮暖水，冰水对胃脏功能不利，喝暖水则有助于身体吸收；空腹喝水，水会直接从消化管道中流通，被身体吸收；能放能收，上班一族常常会因怕上洗手间而放弃喝水，长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。

● 少食多餐保持身材

其实出现暴饮暴食的情况，是因为之前的过度节食，以致食欲过分的压抑，到了某一个程度承受不了，就会出现暴饮暴食的情况。所以，我们应当从平时的饮食上着手，不要过度节食，一天三餐要定时定量吃，只要注意好量就好了。其实我们更提倡每天在总热量摄取保持不变的前提下，尽可能地进食更多的餐数，令身体的血糖保持平衡，不会促进胰岛素的分泌，就不容易导致肥胖了，因为胰岛素的作用是促进脂肪的合成。

● 沉思有助于解除疲劳

人们常常通过沉思来放松自己，而沉思确实可以帮助人们解除疲劳。找一个安静的地方，然后舒舒服服地坐着、放松，闭上眼睛，想象一个像“一”那样简单的字。当其他想法侵入时，集中精力，再去想先前的那个字。

● 累，可能源自脊椎

“累，太累了！”这是人们常挂在嘴上的话，腰酸背痛、脖子僵硬、头晕目眩、手臂麻木……不断困扰着现代人。脊椎病及脊椎相关疾病

已成为一个不容忽视的健康问题。

而出现这些症状，其中重要的原因之一就是脊椎——人体的中轴，人类躯体的主要支架出现了问题。据北京按摩医院的调查统计，我国中年人群中，97%有脊椎疾病，而近来，又呈年轻化趋势，40岁以下的人群中，40%以上的人脊椎有各种疾病。据中国儿童发展中心的统计，我国儿童脊柱侧弯症的发病率高达25%以上。

● 缺铜容易“少白头”

头发的颜色与种族、遗传、体质和营养等有关。近年来专家研究发现，缺铜也会引起白发。专家们通过对头发的微量元素测定表明，头发中铜元素的含量与头发颜色的深浅有很大关系。

现代人所摄入的铜元素不足，每日摄入量只有0.8毫克左右，而正常需要的铜元素为2毫克。因此，专家建议除了多食用动物肝脏、贝壳类动物、食用菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物之外，生活中还应使用铜制器皿。

● 疲劳，人体自我保护的信号灯

最近，您是不是总是觉得很累，好像总也睡不醒，上班没两个小时就不想动，如果这种不正常的身体信号出现得过于频繁，也许是疲劳的身体正在给你的大脑发出报警信号。

疲劳本身是身体向大脑亮起的红灯。由于体力或脑力劳动时间过久，体内组织器官需要的营养物质和氧气都已经相当缺乏，而代谢废物乳酸却在急剧增加使人产生疲劳感。这时进行有效的休息，代谢废物就会排出体外，疲劳感顿消。所以，疲劳是人体自我保护的信号系统所起的一种保护性作用。

● 深呼吸可驱散疲倦感

调查显示，不论在发达国家还是发展中国家，城市人口中至少有一半以上的人呼吸方式不正确，通常是呼吸太短促。特别是办公一族，因为坐姿的局促和固定，只采用通过肋间肌和肋骨运动的胸式呼吸，换气量非常小，使吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时，便匆匆地被呼出了，这样就导致血管里含

的氧气水平低于二氧化碳水平，人因此会感到疲惫。如果血液中氧气不足，就会心跳加速、血压升高。

因此，不论能否改变工作环境，先要改变呼吸方法，每天多做几次深呼吸，且多用鼻而不是用嘴来呼吸。

● 冬季皮肤瘙痒不能挠

皮脂的分泌受内分泌，特别是性激素的影响。人到中年后，性激素水平开始下降，皮脂分泌逐渐减少，皮肤也就越发粗糙枯槁了，再加上皮肤神经功能失调，中老年人冬季瘙痒就比较多见。

冬天因干燥感到浑身发痒时，切不可用手抓搔，否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多饮水，多吃些新鲜蔬菜、水果，少吃酸辣等刺激性强的食物，少饮烈性酒，勤洗澡，勤换内衣。瘙痒严重者，要看医生，对症涂些药物软膏。

● 冬季受冻不能马上烤

冬天手脚受冻，烤烤火、加加温好像是应该的，但不可取。

冬天手脚长期暴露在外，血管收缩、血流量减少，此时如果马上用火烘烤会使血管麻痹，失去收缩力，出现动脉淤血、毛细血管扩张、渗透性增强、局部性淤血等。轻的形成冻疮，重的造成组织坏死。所以，受冻的手脚只能轻轻揉擦，使其慢慢恢复正常温度。

● 秋季唇干不能用舌舔

秋冬季气候干燥，许多人感觉嘴唇发干时就喜欢用舌头舔，这种做法是十分错误的。

秋冬季节气候干燥，皮脂分泌减少，嘴唇就会发干甚至干裂。此时，如果用舌头舔嘴唇，只能通过唾液的作用使嘴唇得到短暂的湿润。而当被舔到的唇部水分蒸发时，会带走嘴唇内部更多的水分。同时，唾液中含有淀粉酶、黏液素等粘稠物质，会引起结缔组织的收缩，导致唇黏膜发皱，结果嘴唇反而更加干裂。因此，嘴唇干裂时，可用热水洗净，抹上一层香脂或甘油，平时多喝开水，多吃些蔬菜、水果。

● 防老宜从30岁开始

古往今来的医家都认为肾阴虚证是老年人患病、衰老的主要原因之一。因为中医认为健康的本质在于“阴平阳秘、精神乃治”。也就是指人体在正常的情况下，五脏、六腑的功能，十四经络都能阴阳协调，达到相对平衡。平衡就是健康的象征。

肾阴虚证是老年人肾精亏乏的自然规律。要促使老人走向健康长寿之路，必须早期调补肾虚之证。研究老年病的专家认为：防老宜从30岁开始，抗老宜从40岁开始，延龄宜从60岁开始。

● 打喷嚏时别捂嘴

打喷嚏是受凉感冒、上呼吸道黏膜受到刺激而引起的一种反应。打喷嚏时捂嘴是有害的。因为人的咽部与中耳鼓室之间有一个“咽鼓管”，它维护着中耳与外界的压力平衡。当上呼吸道发生感染时，打喷嚏如果捂嘴，就会使咽部的压力增高，细菌容易由咽鼓管进入中耳鼓室，从而引起化脓性中耳炎等疾病。

● 酷暑，别让皮肤受“酷刑”

夏天，人们常穿短衫短裤，裸露的肢体容易接触一些刺激物引起过敏反应。接触部位的皮肤轻者出现发红、发痒，重者发生丘疹、水疱，破溃后糜烂、渗出，有疼痛感。

对于过敏性皮炎，最好的治疗就是了解自己对什么物质过敏，然后尽可能避免接触。常见的致敏源有：各种动物皮毛及某些动物；各种化学性物质；各种植物的叶子、花粉以及果实。在树林或者灌木丛生的地方活动时，应该穿长裤和长袖衣服，以减少皮肤接触异物。露营时要采取特别措施，防止蚊虫的叮咬。

● 避免暴晒，预防日光性皮炎

由于烈日暴晒，有些人可引起日光性皮炎，又称晒斑。在烈日下暴晒数小时后，暴露部位的面、颈、手背皮肤发红、肿胀，有灼热、刺痛感，重者可发生水疱，几天后红肿消退、皮肤脱屑、肤色加深。严重时会有发热、乏力、全身不适等症状。

对光线过敏的人要避免烈日暴晒。一天中光线最强的时间为上午

10点到下午2点，这段时间应尽量减少外出，外出时应做好充分的防护措施，如戴上墨镜、宽边帽，撑遮阳伞，穿长袖衣、长裤，涂防晒霜。一旦晒伤，可用冰水湿敷或者用炉甘石洗剂擦洗，以缓解疼痛。

● 心理问题导致肥胖

莫斯科医学研究院的专家称，心理问题可能是部分肥胖症的病因，因此在治疗时不能“头痛医头，脚痛医脚”，治“心”是关键。

专家发现，目前只有近10%的肥胖症患者能够在成功减肥两年内保持原有的减肥成果。不能保持减肥成果的原因很复杂，其中一个原因便是部分肥胖症患者的“心病”未能得到治疗。据专家介绍，一些人在情绪低落时会不断地吃东西，或者暴饮暴食。另一些人常常失眠，并且在失眠时吃东西。久而久之，这些人便容易患肥胖症。

第五节
治病防病

● 银杏叶泡茶可治耳鸣

生活在都市中，每天都要面对喧嚣嘈杂的环境，耳朵是最容易受伤的部位。专家指出，经常喝点银杏茶能起到很好的护耳功效。长期坚持喝，对有耳部疾病及听力障碍的人群大有裨益。

银杏叶中含有黄酮，具有保护毛细血管通透性、恢复动脉血管弹性的作用。喝银杏叶泡的茶，可以促进耳部的血液循环，对动脉硬化引起的耳鸣及老年痴呆症亦有一定疗效。在德国，银杏叶制成的药剂，已被用来治疗耳鸣症与痴呆。

● 薄荷茶可缓解胃部不适

薄荷不仅是口腔清凉剂，还可以镇定胃痛、胃胀气和腹泻。美国科学家推荐将薄荷茶袋装于杯中，放入煮沸的水，过15分钟，在精油不蒸发时喝下，这样辅助治疗胃不舒服效果最好。

薄荷茶虽好，但并非人人皆宜。实验表明，薄荷有抗早孕和抗受精卵着床的作用，因此，近期准备怀孕或已经怀孕的准妈妈们，最好和薄荷茶保持距离。薄荷还可减少产妇的乳汁量，具有一定的刺激性，所以哺乳期女性不宜饮用。

● 热柠檬茶有助预防皮肤癌

美国科学研究人员发现，饮用热的柠檬茶有助防止皮肤癌。科学家是在研究过450个接受调查的人的个案后作出以上结论的。

研究人员发现，如果在泡茶时加上柑橘类水果的果皮，饮用者患上皮肤鳞状细胞癌的机会减少约70%。不过，调查发现，饮用没有加上果皮的红茶的人患上皮肤癌的机会只减少40%左右。

● 冬季身上痒多吃菠菜

进入冬季，很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持身体的清洁和内衣的宽松；多吃些富含维生素A的食物，如瘦肉、动物肝脏、胡萝卜、菠菜和豆制品，少吃刺激性大的食物，如辣椒以及牛、羊、狗、鹅肉等。老年人如果用电热毯的话，温度不要过高，时间也不宜

过长。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，洗澡时间也不要过长，不要用碱性肥皂。

● 肝炎患者应多吃水果

肝炎病人要注意低脂肪饮食，多吃富含各种维生素的食物，如新鲜的蔬菜和水果。除了能补充维生素C外，水果还可以促进食欲，增加食量，有利于肝病的康复。无论哪种肝炎患者，都可首选橘子、橙、桃子、葡萄、山楂等含有较多维生素C的水果。同时，患者还应选择含维生素B较多的水果，如芒果、瓜类等。食用水果时，要定时定量，以午休后、晚餐前等时间为宜。

● 晒太阳可防骨质疏松

上午8时至10时和下午4时至7时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主，可使人体产生维生素D，从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。但夏季日照时间较长，下午4～5点又正是热浪滚滚的时候，晒太阳的时间可以稍稍推后一点。

晒太阳时不要隔着玻璃，紫外线穿透玻璃能力较弱，隔着一层玻璃接受紫外线照射时，效果就会减少30%。

● 饮茶可防心血管疾病

茶叶具有抗凝、促溶、抑制血小板聚集、调节血脂、提高血中高密度脂蛋白及改善血液中胆固醇与磷脂的比例等作用，可防止胆固醇等脂类团块在血管壁上沉积，从而防冠状动脉变窄。特别是茶叶中含有儿茶素，它可使人体中的胆固醇含量降低，血脂亦随之降低，从而使血压下降。因此，饮茶可防治心血管疾病。

● 抬高下巴不会止鼻血

生活中若有人流鼻血，旁人会让他抬高下巴。这种方式唯一的好处是不会把鼻血流到地板上，但不会止鼻血，反而会让鼻血流进咽喉里，甚至可能引起呕吐和窒息。正确做法是，在流鼻血的鼻孔中塞上一团小棉球，轻压鼻翼，并将头部向前倾，或在脖子上围一条冰毛巾或湿毛巾也能止血。

● 常吃夜宵易致胃溃疡

熬夜者，很容易感到疲劳，吃夜宵可谓熬夜者的一大活力来源，但常吃夜宵容易引发胃部疾病。人的胃黏膜上皮细胞的寿命很短，平均2～3天就要更新再生一次。这个过程，一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐，胃肠道得不到必要的休息，胃黏膜的修复就不可能顺利进行。而且夜间睡眠时，吃的夜宵长时间停滞在胃中，可促使胃液的大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久而久之，易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

● 热水泡脚减心脏负担

用热水泡脚可以使体温升高，促进末梢血管的血流更加顺畅，并减轻心脏的负担。

脚上有反射区和众多穴位，当人们用热水泡脚时，就会刺激穴位和反射区，促进脚部乃至全身的血液循环，从而加快身体的新陈代谢，起到调解全身的作用。例如，我们熟悉的涌泉穴和太冲穴受到温热的刺激后，就能起到养肾护肝的作用。如果刺激脚底的大肠反射区，还能起到通便的效果。此外，泡脚使血液循环加快，让人出汗，不仅能解除疲劳，还能使某些毒素随着汗液排出。

● 洋葱可清除“坏血脂”

洋葱营养价值丰富，在国外被誉为“菜中皇后”。更最重要的是，洋葱中几乎不含一点脂肪成分。

洋葱中还含有前列腺素A，这是一种较强的血管扩张剂，可以降低人体外周血管和心脏冠状动脉的阻力，具有降低“坏血脂”、预防血栓形成的作用。同时，前列腺素A还能对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，又能促进钠盐排泄，从而使血压下降，因此对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

● 生吃洋葱少患心脏病

很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来，唯恐避之不及。这就大错特错了。英国食品研究所在一份公报中说，洋葱中含有的类黄酮化合物——栎精，可降低患心脏病的风险。

人体内不会自动产生栎精，而通过吃洋葱可以获得栎精。研究人

员发现，栎精在体内生成新的化合物后，可阻止导致动脉壁变厚的特定慢性炎症的发生，从而对动脉血管的健康产生积极影响。每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，可增加心脏病人约30%的高密度脂蛋白胆固醇（HDL）的含量，有助于预防动脉粥状硬化。

● 多食葱可预防“三高”

葱含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B、C以及钙、铁、镁等多种营养元素，对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌等都有抑制作用，可增强人体免疫力，预防呼吸道及肠道传染病的流行。

葱里提炼出的葱素还有舒张血管的作用，有助于防治高血压。更为重要的是，葱白能有效分解蛋白质，在烹饪含蛋白质和脂肪多的食物时，加上葱就可减少胆固醇在血管壁上的沉积，起到预防动脉粥样硬化，降低血脂、血糖和血压的作用。

● 生姜可缓解风湿疼痛

生姜具有清胃、促进肠内蠕动、降低胆固醇、治疗恶心呕吐、抗病毒感冒、稀释血液和减轻风湿病等多种功能。

因为生姜里含有一种特殊物质，其化学结构和阿司匹林中的主要成分接近，所以生姜就具有了和阿司匹林类似的稀释血液和减轻风湿病痛的作用，对关节疼痛、肿胀、发炎及牙痛等都有一定效果。

● 大蒜堪比天然抗生素

大蒜以超强的杀菌能力闻名，这是因为其含有一种叫蒜氨酸的独有物质，当它进入血液后就会转换为大蒜素，而这种大蒜素即使被稀释仍能在瞬间杀死大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等多种病菌。

尽管大蒜对防病治病有诸多好处，但也不是多多益善。过量食用大蒜会在杀死肠内致病菌的同时，也把肠内的有益菌杀死，所以建议每天生吃大蒜不要超过4瓣，且不能空腹食用。而且阴虚火旺，患有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肾炎、心脏病和便秘者最好不要生食大蒜。

● 菊花枕缓解失眠症状

工作压力大，生活节奏快，不少人有了失眠的烦恼。不妨在家里自制一个菊花枕，不仅可以缓解失眠的症状，还有一定的保健作用，所谓“头风使菊枕、足痹倚香床”。

其原因在于，菊花中含有大量挥发性天然菊香，对人体可起到消炎杀菌、镇静止痛、扩张血管、健脑增智的作用。对偏头痛，长期顽固性头痛有特效；对劳累性失眠和焦虑性失眠有特效；对各类顽固性、经常性炎症也非常有效。

● 双手对搓巧妙止头痛

头痛是指头颅上半部的各种疼痛，头晕则表现为阵发或持续性的眩晕感和失衡感。这两种病症常常同时出现，多见于从事脑力劳动型职业的人群。长期坚持以下方法，可以止头痛：

当醒来时卧、坐在床上均可，两手合十，两手掌互相对搓36次，左手掌指关节越过右手指尖时左手五指迅速握住右手指，右手指保持伸直，反之亦然。此动作做36次。然后只用左手按照以上动作，搓握右手指18次，右手保持伸直不动。或两手握成鹰爪形，用两手指甲面，自前发际梳头至后发际36次。

● 感冒了，多喝水

每到感冒的时候，就会听到医生唠叨：“多喝水呀！”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧的时候，人体出于自我保护机能的反应而自身降温，就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现，这时就需要补充大量的水分，身体也会有渴的表现。多多喝水不仅促使出汗和排尿，而且有利于体温的调节，促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

● 多喝热水缓解咳嗽

遇到咳嗽、有痰这样的症状，很多人都感到憋气、难受，痰液难于咳出。这时候有什么好的办法来缓解呢？就是要多喝水，而且还要多喝热水。首先，热水可以起到稀释痰液，使痰易于咳出的作用；其次，饮水的增多增加了尿量，可以促进有害物质的迅速排泄；另外

呢，还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿，使咳嗽的频率降低。这样的话，人就会感到舒服通畅很多。

● 大口大口喝水，可治疗便秘

便秘的成因简单地讲有两条：一是体内宿便没有水分，二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因，日常多饮水。后者的临时处方是：大口大口地喝上几口水，吞咽动作快一些，这样，水能够尽快地到达结肠，刺激肠蠕动，促进排便。记住，不要小口小口地喝，那样水流速度慢，水很容易在胃里被吸收，产生小便。

● 痛苦烦躁，高频率喝水解除

人的精神状态如果和生理机能相联系，有一种物质是二者的枢纽，那就是激素。简单地讲，激素分成两种：一种产生快感、一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”，而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升，但它如同其他毒物一样也可以排出体外，方法之一就是多喝水。

● 梳头十分钟预防脑中风

用梳具梳头刺激头部经络和内脏相对应于头表的全息穴位，把操作时产生的生物信息，通过经络与全息的传感关系作用于头部，使头部毛孔张开、排泄，邪气外散。这样可疏通经络，振奋阳气，祛淤充氧，调理脏器，从而提高机体抗病能力。梳头，还有神经反射作用，改善血液循环，促进组织细胞的新陈代谢。要想获取较好的理疗作用，梳头时要有耐心，要反复进行直到头皮微热。一般地说，最好每次梳理的时间在10分钟左右，早晚各进行一次效果最为理想。

● 过量服营养药也会生病

都市白领一族热衷于吃营养药补健康，有的人近乎将药当饭吃。营养专家认为：“是药三分毒”，健康人如果超出营养药的安全用量范围，反而会危害人体健康。比如：补钙若超过了血液的溶解能力，便会在人体其他组织中沉积溶解，引起相关部位病变；维生素A

每日的摄入超过了3000微克，就会损伤肝脏，还会导致婴儿先天性缺陷；维生素E每日服用过量会造成出血倾向，如脑出血的危险性增加；等等。

其实，平衡饮食、适当运动才是保证健康的根本措施。

● 不干不净，吃了没病

“不干不净，吃了没病”的说法一向被医生和有着良好卫生习惯的人所不齿。可英国的一项调查证明，现代社会卫生条件好了，但儿童患气喘病的比例却大大提高，在最近的20年来增加了四倍。卫生状况良好的富裕家庭的孩子，患血癌的机会比穷人家的孩子要大得多。专家指出，过度的洁净不但不利健康，反而对人体有害，因为无菌式的洁净会破坏人体内细菌的自然平衡，大大降低人体对细菌的抵抗能力。

● 腹泻吃大蒜，加重病情

腹泻时肠腔已处于“过饱和”状态，如果此时进食大蒜等辛辣食品，则可能加重对肠壁的刺激，促使肠壁血管进一步充血水肿，从而加重腹泻。所以，急性腹泻不宜吃大蒜，尤其是生蒜。吃大蒜杀菌防腹泻，应该在未病之时服用，方可显其功效。

● 生姜驱风散寒防感冒

夏日里，人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛、腹泻等症状。而生姜有温中、散寒、止痛的功效，可避免上述症状的发生。同时，生姜的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些生姜，可提神醒脑，疏风散寒，防止肚腹受凉及感冒。

第二章 卫生保健

第一节 公共文明

● 随地吐痰传播疾病

痰是呼吸道分泌出来的黏性液体，借咳嗽动作排出体外。痰液中含有几百万个细菌、病毒、真菌、支原体等。特别是患有呼吸道疾病的人，如肺结核、流感、流脑等病人痰液里的细菌和病毒更多，前期流行的“非典”更是如此。如果把痰液吐在地上，当痰液干燥后，细菌便随尘土飞扬到空气中，健康人吸入这样的尘埃，就有可能得呼吸道疾病。因此，人人都要养成不随地吐痰的好习惯。有痰要吐在痰盂里，痰盂要每天定时刷洗。在没有痰盂的地方，应把痰吐在废纸上包起来，然后扔进纸篓或垃圾箱里，自觉做到不随地吐痰，维护公共场所卫生。

● 有痰即吐预防疾病

有的人因咳嗽有了痰，又找不到合适的地方吐，只好把痰吞咽到胃里去。这样是很不卫生的。咳痰是人体的一种正常的生理反应，可以把呼吸道中的废物及夹杂其中的细菌、污物排出体外，可以减少疾病的发生。要是把痰咽下去，痰内的细菌、污物进入体内，可能会引起胃炎、肠炎。如果患有开放性肺结核的人，或呼吸道吸附着由灰尘带来的结核杆菌，将痰咽下去，会有可能发生肠结核，给人们的健康带来危害。所以，有了痰要及时吐入痰盂中，或者吐在随身带的手帕或纸巾中，千万不要吞入胃肠道中。

● 不对着别人打喷嚏

据调查，一声咳嗽可喷射出2万个很小的飞沫，一个喷嚏可射出近100万粒飞沫。而且飞沫喷出的速度很快，不到1秒就可以飞出4.6米，顺风的话可达9米之遥。

鼻腔和咽喉部是细菌、病毒聚居最密的地方之一，喷出的飞沫中含有大量的细菌和病毒。一个喷嚏喷出的病菌可高达8500万个，这些微小的飞沫可长时间在空中漂浮游动，在无风的室内可以漂浮30～60分钟，漂浮时间长者可达30小时。飞沫的水分蒸发后，细菌和病毒又随尘土飞扬，继续危害人的健康。

如果在面对人或食物的场合下忍不住打喷嚏时，应当立刻掏出手巾或面巾纸，掩住口和鼻子。实在来不及也要转身背向他人或食物，

并用手捂住口和鼻子。

● 晚餐时关掉电视机

迷恋电视、网络是孩子的通病，可不少学生吃饭时也离不开这两样东西，有的端着饭碗坐在电视机或电脑前，一边目不转睛地盯着荧屏，一边漫不经心地做着机械式咀嚼。营养专家提醒父母，这种不良的进餐习惯容易分散孩子的注意力，影响胃液和消化系统各种酶的正常分泌，对孩子健康十分不利。有关社会学者认为，正餐是全家人沟通交流的重要时刻，吃饭看电视还让部分学生与父母的沟通减少，容易造成性格孤僻。其实，很多家长也有边看电视边吃饭的习惯，要培养孩子良好的进餐习惯，家长也应该率先垂范。

● 噪声可使记忆减退

医学专家介绍，一般情况下，噪声如果超过50分贝，长时间处在这种环境里，人的神经系统就会受到影响。噪声平均每提高3分贝，噪声能量就会增强一倍。噪声污染严重，甚至会破坏人体的听觉系统。经常处于噪声困扰之中，会出现记忆力减退、失眠等症状。有研究显示，长期在机场、铁道附近生活或者工作的女性怀孕后，婴儿智力低下和畸形的比例要明显高于其他地区。

● 噪声可致胎儿缺氧

孕妇长期处在超过50分贝的噪声环境中，会使内分泌腺体功能紊乱，并出现精神紧张和内分泌系统失调。严重的会使血压升高，胎儿缺氧缺血，导致胎儿畸形甚至流产。而高分贝噪声能损坏胎儿的听觉器官，影响大脑的发育，导致儿童智力低下。

营养学家发现，噪声还能使人体中的维生素、微量元素氮基酸、谷氮酸、赖氮酸等必须的营养物质的消耗量增加，影响健康；令人肾上腺分泌增多心跳加快、血压上升，容易导致心脏病……

第二节 个人卫生

● 吸烟危害皮肤健康

吸烟对人体的危害其实大家都知道，但吸烟对女性的危害，特别是对皮肤的危害，却很少有人在意。

吸烟的女性比不吸烟的女性要显得衰老，皱纹多、色泽带灰。尤其是两眼角，上下唇部及口角处皱纹明显增多。吸烟不仅可以使面部皮肤产生皱纹和变黄，使其产生被阳光暴晒后所产生的损害，而且也可以对全身的皮肤产生同样的后果。如果戒烟，则可能让皮肤慢慢恢复。

● 吸烟会导致肺气肿

据估计，有80%～90%的慢性阻塞性肺疾病的发病和死亡与吸烟有关系。吸烟使人的肺功能降低，特别是吸烟量大的人，肺功能降低更为明显。

每支香烟经过燃烧可产生4000余种化合物，其中部分散播于空气中。部分被吸入肺部组织内，这些化合物包括：尼古丁、焦油、一氧化碳、数十种刺激物质及40种以上的致癌物。其中，尼古丁具有中枢神经兴奋剂、提神的作用，是造成香烟成瘾的主要物质，尼古丁会增快心跳速率，提高血压及引起末梢血管的收缩，长期易致心脏血管疾病。一氧化碳则会阻碍正常氧气和血红素的结合，造成体内缺氧，严重时甚至死亡。焦油、刺激物质则是慢性支气管炎、肺气肿等慢性阻塞性肺疾病及各种癌症的元凶。

● 吸烟感染支气管炎

肺中排列于气道上的细毛，通常会经外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来。烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使支气管纤毛运动减慢，纤毛倒伏，痰液就会越来越多地停留在呼吸道内，不易排出，从而促使病菌繁殖，久而久之肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。同时，长期吸烟可促使肺内局部防御功能减弱。

由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了，这是为什么吸烟者总是咳嗽不止的原因。

● 吸烟成瘾，尼古丁作祟

每日吸烟一盒（20支）以上的人很多，其尼古丁含量大大超过人的致死量，但急性中毒死亡者却很少，原因是烟草中的部分尼古丁被烟雾中的毒物甲醛中和了，而且大多数人不是连续吸烟，这些尼古丁是间断缓慢进入人体的。

此外，纸烟点燃后50%的尼古丁随烟雾扩散到空气中，5%随烟头被扔掉，25%被燃烧破坏，只有20%被机体吸收。而进入体内的尼古丁，也很快被解毒随尿排出。再加上长期吸烟者，体内对尼古丁产生耐受性，瘾癖性，而使人嗜烟如命。

● 吸烟对女性危害更大

吸引对女性的危害，远远不止于加快皮肤的衰老。吸烟的妇女如果正使用口服避孕药，会增加心脏疾病发作和下肢静脉血栓形成的机会；吸烟孕妇的胎儿易发生早产和体重不足，婴幼儿期免疫功能降低，容易生病；据统计，孕妇被动吸烟的婴儿致畸率明显增高。所以吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。特别是女性朋友，更不能为了追求所谓时髦而吸烟。

● 女性切勿将手机挂胸前

许多女孩子喜欢把手机挂在胸前，但是研究表明，手机挂在胸前，会对心脏和内分泌系统产生一定影响。即使在辐射较小的待机状态下，手机周围的电磁波辐射也会对人体造成伤害，对心脏的“电活动”产生某些方面的危害。同时，电磁辐射还影响内分泌功能，导致女性月经失调。手机中一般装有屏蔽设备，可减少辐射对人体的伤害，含铝、铅等重金属的屏蔽设备防护效果较好。但女性为了美观，往往会选择小巧的手机，这种手机的防护功能有可能不够完善，因此，在还没有出现既小巧，防护功能又强的手机之前，女性朋友最好不要把手机挂在胸前。

● 手链不要带在右手上

许多人认为戴首饰讲究“男左女右”，但这样很可能会令你的右手腕受伤。

生活中，我们右手用得最多，特别是在办公室工作的女性，手腕关节密集、反复和过度活动，手链常会硌着手腕，总要时不时晃动手腕，时间久了腕关节会麻痹和疼

痛。手腕部位有很多肌腱和神经，它们都在一个叫做腕管的地方。再细的手镯或手链也会让手腕受累，最受伤的是腕管里的肌腱和韧带，严重的还会造成肌肉萎缩、肌腱劳损，甚至发展成“腕管综合征”。

因此，女人的右手腕上，最好不要戴任何东西，漂亮的手镯、手链还是换到左手腕上吧。

● 自己准备健身软底鞋

健身房里往往铺着地毯，于是许多人进健身房是喜欢打赤脚，认为这样既干净又轻松。殊不知，轻松则轻松也，却未必卫生。原因是，潮湿的健身房地毯很容易隐藏和滋生细菌，如足癣和足底疣等，造成交叉感染，让人莫名其妙染上“香港脚”。正确的做法是，最好准备专门的健身软底鞋或厚棉袜，并定期清洗消毒。

类似的还有公共更衣室和泳池的拖鞋，虽然都已消毒，但还是穿自己的最保险。

● 新衣服应洗洗再穿

衣服在生产和销售过程中，不可避免会沾上灰尘或者其他物质，所以，为维护身体健康，新衣服上身之前及时清洗是很有必要的。特别是贴身衣服，和皮肤直接接触，买来后更不能立即上身，应该用清水加少量洗涤剂清洗。

有些衣服中可能含有甲醛，清洗一下可以降低其浓度，甲醛是一种挥发性物质，有较好的水溶性，清洗可以除去残留在衣服中的大部分甲醛，降低其对人体的危害。

● 过度饮酒伤害肝脏

饮酒过量，最受伤的莫过于肝脏。酒最核心的化学物质是酒精（即乙醇），常说的醉酒，实际是酒精中毒。因为酒精入体内90%以上是通过肝脏代谢的，其代谢产物及它所引起的肝细胞代谢紊乱，是导致酒精性肝损伤的主要原因。据研究，正常人平均每日饮40～80克酒精，10年即可出现酒精性肝病；如平均每日饮160克酒精，8～10年就可发生肝硬化！

● 每天不能超1两白酒

喝酒应适量，啤酒只含有4%程

度的酒精，刺激少，被医师推崇。自古以来，适量的酒被认为“百药之长”，只要喝的方法得当，不过量，酒确实有益于身体的，能起到健体强身之功效，对于心血管疾病有预防效果。那么究竟喝多少酒才是适量呢？专家建议，安全饮酒的限度为男士每天不超过20克、女士每天不超过10克纯酒精。通俗说，男士每天饮酒不要超过2瓶啤酒或1两白酒，女士每天不超过1瓶啤酒，而且绝不可混饮，以免损伤身体。

● 每天喝啤酒可减压

英国King's College及St Thomas Hospital的专家在一项研究中指出，年轻男女想保有一身健壮骨骼的最佳方法之一就是：每天喝一杯啤酒。每天喝啤酒，可以提供大量天然来源的硅元素，对于骨骼健康非常地有帮助。此外，使啤酒含有苦味的HOP（啤酒花），含有一种女性荷尔蒙，这种成分具有美容和减轻压力的作用。

● 空腹喝酒害多益少

饮酒本来对人的健康不利，而往往有些人，在空腹（饥渴）时喝酒，这种喝法对机体害处非常大。

空腹时喝酒，胃内无食物缓解，酒就会直接刺激、侵蚀胃黏膜与肌层，破坏胃酸，抑制胃肠各种消化酶的分泌，减缓胃肠蠕动，易引起恶心呕吐、腹痛腹胀、食欲不振、消化呆滞、便秘等疾病。同时，空腹喝酒，酒精成分吸收得快，对大脑、神经、肌肉、心、肝、肾等脏器和组织影响较大，能导致头晕耳鸣、精神萎靡、肌肉颤抖、心跳气短。

● 润喉片可能加重炎症

中药类润喉片以中药成分为主，比如西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝、复方草珊瑚含片、六神丸等，主要是通过刺激黏膜，来达到“生津止渴”的效果。但是，它们不适合病毒性咽喉炎，因为病毒本身会刺激局部黏膜分泌，引起流涕、咳嗽等症状，而使用中药润喉片治疗病毒性咽喉炎，只会加重这些症状，不仅会使有害菌乘虚而入，而且还会使本来不致病的细菌也乘机兴风作浪，引起合并感染。

● 白酒、碳酸饮料不同饮

中国人饮酒的特点是：大多喝烈性酒，且每次饮酒的量比较大。明明知道这样对身体非常不利，但为了应酬也不得不为之。那么，如何既能喝酒联络感情又不伤身体呢？

饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶，或吃几片面包，勿空腹喝酒，以免刺激胃黏膜；估计饮酒多时，提前服用维生素B族，以保护肝脏；喝白酒时，要多喝白开水，以利于酒精尽快随尿排出体外；喝酒时多吃绿叶蔬菜，其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏；不要喝碳酸饮料以免加快身体吸收酒精的速度。

● 上午9点拔牙最不痛

需拔牙的患者，上午9时施术为宜，此时人的痛觉最不敏感；中午1～2点，痛觉最敏感，此现象与脑组织中脑啡肽等物质的浓度有关。服止痛药，可据痛觉的敏感规律调整用药剂量。但需注意，解痉止痛药如颠茄片、阿托品等，只能在疼痛发作时服用，平时不宜常服。

● 喝酒取暖，适得其反

喝酒后会感到身上发热，这是因为酒精被身体吸收后，能刺激身体表面的血管，使其扩张，血流加快，内脏的血液也流到身体表面向外发散热量。由于血液是热的，大量的血液流向身体表面以后，使人身上暂时感到热乎乎的。

但这对防止热量向外散发非常不利。因为喝酒后扩张的血管不能灵敏地收缩变细而防止血液向外散发热量，于是身体的热量丢失很多，这就是饮酒后先热后冷的道理。另外，酒喝多了，还能麻醉丘脑下部的体温调节中枢，使体温的调节失去平衡，易发生感冒、冻伤、上呼吸道感染等疾病。

● 按摩不当可造成肌肉发炎

按摩脚底反射区可以加强身体保健。传统的脚底按摩强调“越病越痛”，按摩“越痛越有效”，因此为了身体健康，被按的人即使痛得很厉害，为了保健也强忍着。其实，不当按摩常会造成肌肉发炎。

痛觉依病人体质和耐痛力而定，与病情并不一定成正比。有些人按摩某一个点特别痛，但并不表

示痛的地方，就是病得最厉害的地方，因为神经的反应点不一样，某些部位特别灵敏，某些部位比较迟钝，比较痛的地方只能说这个器官有异常，不能表示这个器官病得很厉害。同时，按摩的力道和按摩的效果也不成比例，并不是越用力，按摩的效果越好。

● 好枕头应“前高后低”

一个理想的枕头，最基本的要求是，使枕头能够紧密适合颈椎的生理曲度，使工作学习生活一天的人们，在睡眠之中解除颈椎肌肉、韧带的疲劳。根据人体工学，枕头的形状以“前高后低”的外形最有利于颈椎健康。这种枕头可利用前方凸出部位来维持颈椎的生理曲度。在高度上，一般亚洲成年人，枕头高度在8～12厘米为宜。在材质上，聚氨酯材料制成的枕头，具有粘弹特性，可随头颈位置的改变，自动发生形变，随时保持与颈部紧密结合的位置，特别是能固定头部，不让头滑落造成“落枕”。

● 夏季环境通风预防中暑

在炎热的伏天，最易发生的季节病就是中暑。中暑主要是因为气温高、环境通风差，使体热不能及时向外发散造成的。此时外出，应调整时间，避免中午高温时外出。有些老人在此季节中常感到烦躁，疲乏无力，食欲减退，甚至出现头晕、胸闷、恶心等这些症状，对此，可适当进补，保证睡眠的充足，并利用午睡时间，弥补夜晚睡眠之不足。

● 入秋睡觉不要开门窗

入秋以后，人体为了适应新的气候，机能就要发生相应的变化，从而使体温和其他生理功能保持正常。秋季天气凉爽，人体毛孔张开不再排汗，湿气内留，人们为了贪图凉快，晚上开着门窗睡觉或久居阴凉潮湿之处，都可能感受寒湿。一般说来，常见症状有：全身酸重，肌肤麻木，脘腹痞满，便溏下痢，四肢无力，周身关节疼痛等症状。所以，入秋天气转凉时切莫贪凉。入睡之前，一定要关窗闭户，以防止寒湿之邪入侵。

● 香水忌直接喷在皮肤上

香水中的檀香油、麝香和柠檬香及酒精等化学成分，在阳光照射下可能分解出有害物质，使皮肤灼痛、出疹甚至发炎。尤其是一些过敏体质的人，如果频繁接触就容易患上接触性皮炎，出现过敏症状。

所以，在喷香水时尽量避免直接喷在皮肤上，喷在衣服上也同样可以香气袭人。

● 常翘二郎腿引发背痛

很多长期久坐的职业女性都患有不同程度的下背痛，直接原因就是翘二郎腿的坏习惯。

长期翘二郎腿还容易引起弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必压迫脊椎神经，而且翘二郎腿还会妨碍腿部血液循环，造成腿部静脉曲张。所以，还是赶紧把二郎腿放下来吧！

● 小儿坐地玩耍易感染蛔虫

蛔虫病是感染蛔虫卵引起的一种肠道寄生虫病。小儿坐地爬玩，手触地，土壤中的蛔虫卵就会沾在手上、指甲缝中。若饭前不洗手直接摄取食物，或有吮指的习惯，就可使蛔虫卵入口而引起蛔虫病。

同时，生冷瓜果的表皮上，也容易沾上蛔虫卵，食水果不削皮也容易引起蛔虫病；而新鲜的蔬菜，由于农民施肥过程中也可能沾上蛔虫卵，如果蔬菜凉拌生吃，也可能将蛔虫卵吞入肠胃。因此，应少吃生凉拌菜。

● 沙尘入眼，用手揉害处大

北方的风沙大，在大风天出行，很容易被沙尘迷眼。迷眼后立刻会感到眼被磨疼，睁不开，有人习惯性地用力揉眼，想使异物立刻出来，这可是个危险动作，对眼睛会造成伤害。

首先容易划伤眼睛。眼睛里进了沙尘，用手揉擦的结果是，原本光滑的角膜被带棱角的小沙粒、尘土磨出一道道痕迹，看起东西来感到模糊不清，感觉更不舒适。如果角膜损伤严重，甚至引起角膜炎。其次是容易.感染。揉擦时，如手上的细菌污染了眼睛，还会引起发炎。

● 脸部“危险三角”动不得

人体口腔颌面部血管丰富，有深、浅两个静脉网互相吻合交通，却都没有静脉瓣，血液既可向心回流，也可离心反流。所以，面部口角两侧至鼻根部，被称为“危险三角区”。如果这个部位感染如长疖、痈等，随意搔抓、挤压，或意外损伤等，最容易导致炎症迅速扩散蔓延。因为挤压疖、痈时，可使脓液和静脉内含大量细菌的栓子进入颅内海绵窦，引起海绵窦血栓性静脉炎和脑脓肿，严重时可危及生命。

● 春天来了，谨防“春癣”

春癣又名桃花癣，亦称杏瘢癣，是民间对春季常见的一种面部鳞屑性皮肤病的俗称。春季好发于妇女双颊和额部。病初起皮肤潮红，伴发小红丘疹，继而形成状如钱币、边界不清的斑片，上有少量鳞屑。

预防方法是，在面部等暴露在外的皮肤处多涂些护肤品，用来隔离外界的有害物质。外出活动应尽量避免日晒，最好用遮阳伞或戴草帽，使用防晒霜一般每隔三小时重涂一次。外出回家后要立即洗脸，把皮肤上的有害物质清除干净。

● 泡温泉也要注意保暖

泡温泉是一种中等强度的运动，在身心得到全面放松的同时，灵敏度和注意力也有所下降，所以，驾车的人泡温泉后一定要休息两个小时以上才可开车。

人在泡温泉时全身的汗孔张开，如果很快在温差比较明显的温泉间转移，或是泡温泉后在露天行走却不注意保暖，人受到冷刺激后很容易感冒，而且心脏在这种冷热交替刺激下也要承受更大的压力。

● 皮肤有外伤不宜泡温泉

如果有皮肤外伤，或是发生了皮肤过敏、皮炎，都不能泡温泉，否则会加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，使症状进一步恶化。而发烧的、有急性炎症的(如感冒、嗓子疼等)人，也不宜泡温泉。此外，还要注意不能饿着肚子泡温泉，但也不能吃得太饱之后去泡温泉，否则都可能出现头晕、恶心、疲倦等情况。而熬夜后感觉疲惫、过于兴奋或生气，也都不宜泡

温泉。泡温泉虽然惬意，但不能过于频繁，一般来说，两次中间要隔上3～7天。

● 慢性病泡温泉要限时

虽然泡温泉对身体有诸多好处，但泡温泉也要有“度”。

专家提醒，有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人以及老人，泡温泉就要悠着点了，最好选择水温在34～37℃的温泉，每次泡温泉的时间最好别超过15分钟，否则由于泡温泉时心跳加快，血压升高，心脏负荷加重，可能会对身体健康不利。

此外，泡温泉时还要随时观察身体状况，一旦出现心跳加速，或是感觉头晕、心慌，最好赶紧从温泉里出来。最好的泡温泉的尺度就是身体微微出汗，如果出汗比较多甚至大汗淋漓，就说明泡“过头”了。

● 带块琥珀可止皮肤痒

在天然琥珀中含有极微小的琥珀粒子，容易与皮肤接触形成保护膜，不仅是很好的美容品，而且这层保护膜还能有效缓解春天因人体皮肤干燥、皮屑较多而造成的局部瘙痒，甚至可以通过和瘙痒部位接触来止痒。

此外，由于琥珀中含有一种乙醚油质，佩戴在人身上，通过与人体皮肤的接触摩擦，还可以渗透过皮肤帮助血液循环，治疗肌肉关节的疼痛与紧张，醒脑，治轻微的割伤、蚊虫咬伤等。

● 冬季多喝水补体内水分

冬季气温低、湿度小，导致皮肤水分蒸发量增加，保持水分能力降低，因此容易出现皮肤脱皮、发痒等症状。如何缓解？

首先，应该多喝水，增加体内水分含量，同时在屋内摆放加湿器，增加空气中水分含量；其次，在饮食上注意调整，不要吃太多辛辣食物；第三，在洗澡过程中，应尽量少用或者不用肥皂和香皂，尽量直接用清水清洗。同时，洗澡不要太勤，以三天洗一次为最佳。老年人皮肤水分更少，最好5天洗一次。洗澡后，最好涂抹保湿乳液。

● 喝茶减少电脑的伤害

计算机对视力危害很大，经常操作计算机的人应多饮些明目抗辐射的饮料，如枸杞茶、菊花茶、绿茶。菊花茶清心明目，枸杞茶清肝明目。饮茶能防止视力衰退和恢复视力。饮茶还有抗辐射的作用，能减少计算机荧光屏X射线的辐射危害。茶中富含的茶多酚和脂多糖等成分可以吸附和捕捉放射性物质并与其结合后排出体外。

● 临睡前用电脑易失眠

在正常情况下，人们的体温白天高而夜晚低，二者温差大则容易获得深度睡眠。如果临睡前使用电脑，明亮的显示屏和开关程序的活动会对眼睛和神经系统有强烈的刺激，破坏体温变化规律，使原本该降低的体温处于相对较高的工作状态，进而影响睡眠质量，甚至出现失眠、梦多等睡眠障碍。

● 太凑近电脑易患皮肤病

由于静电作用，会使电脑的荧光屏表面吸附许多空气中的粉尘和污物，使用者若与电脑屏幕凑得很近的话，大量的灰尘会落在皮肤上，使皮肤的毛孔堵塞，容易长痤疮和粉刺；同时吸附在皮肤表面的粉尘和污物会吸干大部分的表皮水分，电磁辐射的热蒸发效应更会加剧水分的蒸发，使得使用者的皮肤缺水。而由于光辐射的作用，人面对着电脑，就好像晒日光浴，不断地接受辐射，使得皮肤变黑变黄，长出色斑来。此外，常时间面对电脑，还会使得眼睛干涩，黑眼圈加重。

第三节 食物厨具清洁

● 不可用卫生纸擦餐具

化验证明，许多卫生纸(尤其是街头巷尾所卖的非正规厂家生产的卫生纸)消毒并不好，因消毒不彻底而含有大量细菌，即使消毒较好也在摆放过程中被污染。用这样的卫生纸来擦拭碗筷或水果，并不能将物品擦拭干净，反而在用卫生纸擦拭的过程中给食品带来更多细菌。

● 抹布要经常消毒更换

抹布用得越久，细菌就越多。台湾食品工业发展研究所的数据显示，一条全新的抹布在家中使用一周后，细菌数量高达22亿，包括大肠杆菌、沙门氏菌、霉菌以及一些病毒。因此，经常更换或消毒抹布极其重要。可以每隔3～5天将抹布洗干净后，用沸水煮20～30分钟，也可用家用消毒液浸泡30分钟，或放入微波炉内高温档加热1分钟。过于油污的抹布要及时淘汰。

● 使用榨汁机前应消毒

榨汁机很容易滋养细菌，有相当一部分榨汁机榨出的鲜果汁都存有大量的大肠菌群、霉菌及细菌。因为榨汁后残留的果汁很容易成为细菌生长的温床，如果不仔细清洗，再次使用时果汁中就会沾上细菌。如果购买了榨汁机，一定要注意随时清洗，最好在榨汁前把榨汁机用热水烫洗几遍，在使用后还要把榨汁机放在阳光下晒10分钟左右，通过紫外线进行消毒。

● 塑料桌布含有毒物质

许多家庭和餐厅喜欢用塑料布铺在餐桌面上，表面上看既干净又美观，但这是一种错误做法。

因为塑料布大多是聚氯乙烯制品，聚氯乙烯树脂本身是无毒的，而它所含游离的单体聚氯乙烯却是有毒物质。此外，一些塑料的添加剂中，一般还含有铅及其他一些有毒物质。由于塑料布直接与筷、汤匙以至食物接触，塑料膜的游离有毒物质都通过人的口腔进入体内，一部分进入血液中，从而可引起慢性中毒。因此，奉劝家庭或餐馆，不宜用塑料桌布。

● 久饮茶垢损伤脏器

有些爱好喝茶的老人，其茶具久用而不加涮洗，故意让它长满茶锈，并认为用这样的茶具饮茶，茶味更佳。殊不知茶锈对人体的健康不利。

据现代科学研究表明，茶叶含有氨基酸、鞣酸、腺嘌呤、生物碱、茶多酚和咖啡因等营养与药效成分，但因其中茶多酚不稳定，一遇水分及暴露在空气中，就会氧化生成黄褐色的茶锈，其含有铅、铁、镉、砷、汞等金属元素。如果久而久之摄入过多茶锈，可使人体的脏腑器官诸如肝、肺、肾、膀胱等发生病变，同时又因它容易与食物中的蛋白质、脂肪酸和维生素等结合而形成沉淀，导致阻碍人体对营养素的吸收和消化。

● 勿用钢刷擦洗铝锅

用钢刷擦洗，铝锅看起来干净了，而实际上却去掉了铝锅表面的一层保护膜。因为铝锅上的棕色锈是铝的一种氧化物，能阻止铝溶解到含水饮食中，从而减少人体对铝的吸收，有利预防老年痴呆症。

同时，铝锅不能用钢刷、沙子擦洗，否则会破坏铝锅外面的一层氧化铝保护层，使含水饮食与铝直接接触。

● 洗涤剂也不能滥用

洗涤剂可用来洗涤餐具、蔬菜和水果，以去除餐具上面的油污和果蔬上残留的农药，已成了人们生活中必不可少的日常用品。可是，很少有人知道，含有烷基苯磺酸钠的洗涤剂，对人体健康有害。要想减少餐洗净对人体健康的危害，在用餐洗净洗蔬菜、水果时，要注意浓度不要过高，一般0.2%左右为好；浸泡时间以5分钟为宜，浸泡后还需反复用流水清洗。另外，不要买地摊上散装的洗涤剂，因为这样的洗涤剂大多不合格。

● 开水烫碗不能杀菌

对于餐具，高温煮沸确实是最常见的消毒方式，很多病菌都能通过高温消毒的方式杀灭。但是，开水烫烫碗，却达不到这样的效果，只能将餐具上的灰尘除掉。高温消毒要真正达到效果必须具备两个条件，一是温度，二是时间。一般来

说，致病性大肠杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等，多数要经100℃高温作用1～3分钟或80℃加热10分钟才能死亡。所以，吃饭前用开水烫碗，只能杀死极少数微生物，煮沸、流通蒸汽或使用红外线消毒碗柜等才是有效的方法。当然，用开水烫一下至少可以洗去碗中的浮尘或油污，也未尝不可。

● 纱罩罩食物也不卫生

夏天，许多人习惯于用纱罩罩住食物，等它冷了以后再放进冰箱。其实，纱罩并不能保证食物的卫生。

用纱罩罩食物固然可防止苍蝇的直接污染，但并不能阻止苍蝇在纱罩上产卵。由于纱罩上有一些小空隙，苍蝇的虫卵和身体上的污物，仍然会从纱罩空隙落下污染食物。所以，应多管齐下采取防蝇措施，最好将苍蝇拒之门外。但不能一盖了之。

● 不宜用白纸包食品

白纸看起来干净，其实并不卫生。由于在白纸生产过程中要使用一定量的漂白粉，容易引发化学反应，并能产生许多有害物质，如过氧化物，这种化合物很容易被脂肪所吸收。所以，不得用白纸包食品，若用白纸包含有脂肪的食品，这种化合物就有可能溶入食品中，人们就会在不知不觉中得病。这种物质进入人体可引起关节酸痛、头痛、失眠，还可导致肝癌和不育等病症。

● 常用铁制炊具预防贫血

铝制锅具不含铁质，长期食用铝制锅具炒菜、煮饭、烧水，铁摄入减少，也可造成缺铁性贫血，这是我国儿童缺铁性贫血的重要原因之一。铁制炊具是无机铁，极易为人体吸收和利用。曾有人用铁锅炒100克大葱，放入植物油，加热3分钟做实验观察，葱内含铁量可增加2倍；如加入西红柿、酱油和食盐加热7分钟，葱内含铁量可增加11倍；加入醋和盐，葱的含铁量可增大至15倍。长期食用铁制炊具，对缺铁性贫血患者来说是有好处的，特别是炒菜加醋后效果更好。

第四节 用餐、饮食

● 豆浆比牛奶适合黄种人

据科学测定，豆浆与牛奶中的总能量和总蛋白含量几乎相等，牛奶的缺陷在于其脂肪含量较高，且有三分之二为饱和脂肪酸，胆固醇含量也较高；而豆浆中饱和脂肪酸含量只占总脂肪含量的三分之一，且不含胆固醇。另外牛奶中含有的乳糖可使人产生消化不良症，豆浆中则不含乳糖。豆浆的缺陷在于维生素B_2、维生素D及微量元素钙较之牛奶显著不足。

牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有5种抗癌物质。其中特别是异黄酮专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌，所以对我们黄种人来说最合适的是豆浆。

● 晚餐不宜吃得太饱

晚饭不宜吃得太饱，更不要高蛋白、高脂肪。这是为了遵循人体气血运行、组织器官活动的节律，也是千百年来人们养生保健的经验教训。

若晚餐过饱且吃得完，胃中有过多的食物，就要延长消化过程，入睡时无法消化妥当，肠胃等消化器官只好加班工作。这就加重了胃、肠、胰、肝、胆的负担，中枢系统和血液循环系统也都忙碌着，身体就不能好好休息，导致失眠多梦，影响心脑血管的健康。常如此，肠胃机能就会逐渐减弱，残渣宿食滞塞肠胃，引起疾病。

● 早晨空腹吃梨治便秘

梨有加快肠道蠕动、促进排便的功效，平时吃虽对便秘有一定的帮助，但对于老年人的顽固性便秘效果不明显。只有在每天早晨起床后空腹吃梨，才能有效治疗便秘，这是因为经过一个晚上的消化，肠道大多已经排空，这时吃梨能更大限度地促进肠道蠕动。

● 菊花有效对付黑眼圈

菊花可以对付黑眼圈、水肿问题，对舒缓眼睛疲劳最为有效。菊花具有清热解毒、明目的作用。菊花可以外敷内服，外敷只需用棉花沾点菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，持之以恒便可以消除浮肿现象。

至于内服，不妨自制另一简

易的护眼饮品——菊杞茶，即在菊花茶中加入枸杞，两者均是中药著名的护眼药材，对治疗眼睛疲劳、视力模糊有一定疗效。顺便一提，不要以为菊花的花朵白且大才为上品，事实恰恰相反，花朵愈小、外貌愈丑，颜色又泛旧黄的才是上品。

● 变质食物不可加热吃掉

许多人认为食物中毒是由变质食物中的细菌引起的，若将变质的食物煮沸了再吃，细菌便会被全部杀死，吃了就会相安无事。其实，变质食物煮后再吃，虽然危险减小了一些，但仍然很不安全。如引起食物中毒的肉毒杆菌和金黄色葡萄球菌，其产生的毒素即使被高温加热也不会被分解破坏，吃了被这种毒素污染的食物仍然会引起中毒，甚至死亡。

● 蔬菜冷藏不宜过3天

长时间在冰箱里储存蔬菜非常危险，而危险也多来自蔬菜本身含有的硝酸盐。因为硝酸盐本身无毒，然而在储藏一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐是一种有毒物质，它在人体内与蛋白类物质结合，可生成强致癌性的亚硝酸盐类物质。储存蔬菜不仅会产生有害物质，而且会发生营养素的损失。

所以，新鲜蔬菜在冰箱内储存期不应超过3天。凡是已经发黄、萎蔫、水渍化、开始腐烂的蔬菜都不要食用，以免影响身体健康。

● 水果削掉烂的也不能吃

有一些人认为把水果烂的部分削掉，吃好的一部分就没事了，其实不然。这是因为，即使把腐烂部分削去，其剩余部分早已被含有细菌及其代谢产物的腐烂水果的果汁所浸染。吃了这样的水果，轻者引起胃肠道不适，重者可导致急性胃肠炎，甚至导致人体细胞突变或癌变。

● 吃土豆一定要削皮

薯类尤其是土豆，含有一种叫生物碱的有毒物质。人体摄入大量的生物碱，会引起中毒、恶心、腹泻等反应。这种有毒的化合物，通常多集中在土豆皮里，因此食用土豆时一定要去皮，特别是要削净已

变绿的皮。此外，发了芽的土豆更有毒，食用时一定要把芽和芽根挖掉，并放入清水中浸泡，炖煮时宜大火。

● 多喝酸奶防便秘和腹泻

酸奶对便秘和细菌性腹泻有预防作用，还可以助消化。酸奶中含有活的乳酸杆菌和乳酸，使肠道内酸度增高而抑制腐败菌的繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，从而减轻饱闷、腹胀、消化不良等症状。

● 常喝酸奶可降胆固醇

胆固醇是人体脂肪的代谢产物。随着年龄的增长，新陈代谢失常，血浆中的胆固醇就会升高，形成“高胆固醇血症”。酸奶可降低血液中的胆固醇，减少心脑血管等疾病发生的危险。经常饮用酸奶还能够润肤、明目、防止细胞老化等。

● 酸奶可提高人体免疫力

酸奶中保存了鲜奶原有的营养价值，并能促进胃酸分泌，因而提高了蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁等物质的消化吸收率。

同时，酸奶可帮助人体产生一些维生素，并抑制某些细菌的繁殖，增强抵抗、预防疾病和抗感染能力。酸奶中特有的乳酸菌可刺激巨噬细胞吞噬癌细菌，从而增强机体的抗癌免疫力。

● 刚吃葡萄就喝水易腹泻

吃葡萄后别马上喝水和奶。葡萄本身有通便润肠之功效，吃完葡萄立刻喝水，胃还来不及消化吸收，水就将胃酸冲淡了，葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵，加速了肠道的蠕动，就产生了腹泻。不过，这种腹泻不是细菌引起的，会不治而愈。

葡萄里含有维生素C，而牛奶里的有些成分会和维生素C反应，对胃很有伤害，两样同时服用会拉肚子，严重者还会呕吐，所以刚吃完葡萄不能喝牛奶。

● 花粉可改善性功能

花粉是一种高营养的强壮滋补剂，其近百种复杂的活性成分具

有广泛的生理、药理作用。对中年人，既有健脑提神又有镇静安眠的作用，能抗疲劳、祛烦恼，使你解除精神紧张、保持充沛精力，且改善性功能；对老年人，能增强人体内酶的活力，提高机体免疫力，部分增强已衰老脏器的功能，增强记忆、延缓衰老，且对多种老年病（如高血压、高脂血症、糖尿病、前列腺炎以及胃肠功能紊乱和便秘等）有较好的防治作用。

● 多吃菠菜有益骨骼健康

菠菜中含有多种促进钙作用、减少钙排泄的元素，包括丰富的钾和镁，还有维生素K。钙与酸碱平衡密切相关。在蛋白质类食品摄入过量时，酸碱失衡，人体的钙排泄量就会增大。此时，如果能多吃一些绿叶蔬菜，特别是菠菜，就可以充分摄入钾和镁，帮助维持酸碱平衡，减少钙的排泄量，对骨骼健康非常有益。

● 瘦人秋天不宜喝浓茶

胖瘦有别，胖人在夏天易出汗，比较难过；而瘦人容易阴亏、上火。对于胖人来说比较舒服的秋天，对瘦人来说却容易内热、上火，更容易感到口干舌燥、甚至是咽喉肿痛等。因而，瘦人秋天要多吃清火的食物，如用梨煮水、喝菊花茶、山楂水加冰糖等，补充白开水也是不错的选择。瘦人这个季节千万不能喝浓茶及咖啡，因为茶水、咖啡里面的茶碱、咖啡因有利尿作用，加快人体水分流失，反而会加重瘦人的内热、上火症状。

● 常喝绿茶可防记忆衰退

喝茶可以阻止一种酶的合成，这种酶可以破坏乙酰胆碱，而乙酰胆碱是脑细胞之间传递信息的中间媒介。随着年龄增长而发生的记忆力正常减退，也与乙酰胆碱水平降低有关。正常人脑中的乙酰胆碱会不断被破坏，而茶叶所含的化学物质可以减缓这一过程。所以，常喝绿茶和红茶可防止记忆力衰退。

● 红茶漱口可防流感

经常饮红茶还有防治流感、中风及皮肤癌的效果。研究表明，红茶中含有的某种物质能有效杀死

流感病毒。研究人员用比通常还淡4倍的红茶液在病毒感染区浸泡仅数秒钟，就发现该处病毒会失去感染力。因而专家提醒，为防止流感病毒从口中进入，只要平时用红茶漱口或多喝红茶，便可有效杀死病毒，防止流感侵害人体。

● 每周至少吃一次海鱼

科学研究发现，鱼油特别是海鱼油中含有丰富的N-3系列不饱和脂肪酸，有降血脂作用，其中廿二碳六烯酸（DHA）等多烯脂肪酸与血液中胆固醇结合后，能把沉积在血管壁上的胆固醇带走，降低血小板聚集，降低血黏度，有效地消除血管内的脂肪沉积，防止冠心病等心脑血管疾病的发生。海鱼除了可以提供不饱和脂肪酸外，还能提供优质蛋白、维生素和矿物质。如果有可能，最好天天吃海鱼，条件不允许，至少每周应该吃一次。

● 远离可乐等碳酸饮料

碳酸饮料易导致发胖，原因是其中所含的过量糖分，特别是可乐型碳酸饮料。碳酸饮料中作为主要成分的“糖”除了热量外毫无任何营养可言，它们是空有热量的空卡食物或垃圾食物，经常饮用，除了会使体重增加外，同时也易养成嗜甜的不良饮食习惯，只喜欢喝有甜味的水，而不喝白开水。不仅如此，喝碳酸饮料之后人们往往感觉腹胀，无形间会减少三餐中营养丰富的食品摄入量，降低了膳食的质量，甚至导致营养缺乏症。

● 鲜橘皮不宜泡茶泡酒

鲜橘皮经过晾干炮制后才是陈皮，橘子皮陈得越久越好，一般应放置隔年后再用。陈皮作为一味理气、健胃、化痰的常用中药，用其泡茶饮，确实能清热化痰。但用鲜橘子皮泡水就不同了，由于鲜橘皮中含挥发油较多，容易刺激消化道，导致消化功能紊乱。

新鲜橘皮刺激肠胃，还可能是因为橘皮表面附着有农药或保鲜剂，一般的水洗日晒可能并未将这些有害物质去除干净。因此医生提醒，最好不要用鲜橘皮泡茶或泡酒，自己晒制陈皮时，还要注意表面长霉的橘皮不要使用。

● 久煮的火锅汤不能喝

火锅是一种偏燥的吃法，再加上鸡肉、羊肉、狗肉等都偏温，这就是“燥上加燥”。所以，经常吃火锅的人易上火，出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂、小便赤黄等症状。

一些人认为火锅汤汇聚了羊肉、肥牛、豆品、海鲜等食品精华，味道鲜美营养丰富。实际恰恰相反。因为同一锅汤反复沸腾，其中有的营养物质已被破坏。另外，许多物质长时间合煮，彼此间会发生一些化学反应，产生物往往会导致一些疾病。

● 煮鸡蛋不宜用大火

鸡蛋有蛋黄、蛋清和蛋壳三层。蛋黄凝固的温度为68～71℃，蛋清凝固的温度为62～64℃。煮鸡蛋时如果火太大，在蛋黄外面、凝固温度低的蛋清就会迅速凝固并且变硬，从而阻碍热量继续向蛋黄内传递，影响凝固温度较高的蛋黄凝固，使煮出来的鸡蛋清熟黄不熟。如果煮的时间过长，蛋白质过度变性，鸡蛋会变得很硬，既不好吃，又影响消化吸收。

所以，煮鸡蛋也要得法。首先，鸡蛋要用冷水下锅，然后缓慢升温，水开后煮两分钟左右关火，保温五六分钟再取出用冷水激一下就可以吃了。

● 饭前吃水果好处多

首先，水果中的许多成分均是水溶性的，有维生素C以及可降低血液中胆固醇的可溶性的植物纤维、果胶等。其消化吸收不需要复杂消化液的混合，可迅速通过胃进入小肠吸收。空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率。其次，饭前吃水果有利于健康饮食“八分饱”的把握。水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的四分之一，同等猪肉等肉食的约十分之一。先进食低热量的食物比较容易把握总的摄入量。第三，许多水果本身容易被氧化、腐败，先吃水果可缩短其在胃中的停留时间，降低其氧化腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。

● 红葡萄酒可延缓衰老

人体跟金属一样，在大自然中

会逐渐“氧化”。人体氧化的罪魁祸首不是氧气，而是氧自由基，是一种细胞核外含不成对电子的活性基因。这种不成对的电子很易引起化学反应，损害DNA（脱氧核糖核酸）、蛋白质和脂质等重要生物分子，进而影响细胞膜运转过程，使各组织、器官的功能受损，促进机体老化。红葡萄酒中含有较多的抗氧化剂，如酚化物、鞣酸、黄酮类物质、维生素C、维生素E、微量元素硒、锌、锰等，能消除或对抗氧自由基，所以具有抗老防病的作用。

● 红葡萄酒能预防心脑血管病

红葡萄酒能使血中的高密度脂蛋白（HDL）升高，而HDL的作用是将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢，所以，常喝红葡萄酒能有效地降低血胆固醇，防治动脉粥样硬化。不仅如此，红葡萄酒中的多酚物质，还能抑制血小板的凝集，防止血栓形成。虽然白酒也有抗血小板凝集作用，但几个小时之后会出现“反跳”，使血小板凝集比饮酒前更加亢进，而红葡萄酒则无此反跳现象。在饮用18个小时之后仍能持续地抑制血小板凝集。

● 红葡萄酒可预防癌症

葡萄皮中含有的白藜芦醇，抗癌性能在数百种人类常食的植物中最好。可以防止正常细胞癌变，并能抑制癌细胞的扩散。在各种葡萄酒中，红葡萄酒中白藜芦醇的含量最高。因为白藜芦醇可使癌细胞丧失活动能力，所以红葡萄酒是预防癌症的佳品。

● 红葡萄酒可美容养颜

自古以来，红葡萄酒作为美容养颜的佳品，倍受人们喜爱。有人说，法国女子皮肤细腻、润泽而富于弹性，与经常饮用红葡萄酒有关。红葡萄酒能防衰抗老，使皮肤少生皱纹。除饮用外，还有不少人喜欢将红葡萄酒外搽于面部及体表，因为低浓度的果酸有抗皱洁肤的作用。虽然，饮用红葡萄酒的好处非常多，然而也有量的限制。专家认为，饮用红葡萄酒，按酒精含量12%计算，每天不宜超过250毫升，否则会危害健康。

● 喝红葡萄酒可防牙病

红葡萄酒中含有一种化合物可以有效地预防牙周疾病和牙齿脱落。

加拿大研究人员从波尔多葡萄酒中提取了一种名叫多酚的化合物，并研究它对各种牙周疾病细菌的影响。研究结果发现，多酚对于牙周细菌的繁殖有着“显著的抑制”作用。因此，科学家们认为这种化合物可以有效阻止牙周疾病的发展。

多酚存在于葡萄籽和葡萄皮中，当葡萄经过加工制成葡萄酒后，发酵作用所产生的酒精会分解多酚。白葡萄酒中就不含那么多多酚，因为在生产过程中需要去除葡萄皮。

● 不吃早餐精力不旺

早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。这句话在国外的说法：早餐吃得像国王，中餐吃得像绅士，晚餐吃得像贫民。早晨起来，胃肠道几乎没有食物，维持人体正常新陈代谢必需的营养物质已极度匮乏。如果能量得不到及时、全面的补充，上午就会感到注意力不集中、思维迟钝，致使工作效率低下。饥肠辘辘地到了午饭时，人们难免摄入更多的能量，如果吃得过饱，中午就会犯困，还影响减肥效果。

因此营养学家建议，早餐应摄取约占全天总热能的30%，午餐约占40%，晚餐约占30%。而在早餐能量来源比例中，碳水化合物提供的能量应占总能量的55%～65%，脂肪应占20%～30%，蛋白质占11%～15%。

● 不吃早餐可能长胖

营养学家证实，早餐是每个人一天中最不容易转变成脂肪的一餐，不吃早餐对脂肪的消耗没太大帮助，人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后才是脂肪。更糟糕的是，不吃早餐会使人在午饭时出现强烈的空腹感和饥饿感，不知不觉吃下过多的食物，多余的能量就会在体内转化为脂肪，时间长了脂肪在皮下堆积反而导致肥胖。

● 不吃早餐容易便秘

在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，有利身

体排毒；反之若不吃早餐成习惯，就可能造成胃结肠反射作用失调，产生便秘。身体排毒不畅，毒素在体内积累到一定程度就容易化作痘痘，通过这种激进的方式排毒。

同时，不吃早餐，容易引发各种慢性疾病：胃长时间处于饥饿状态，容易造成胃炎、胃溃疡；早餐不足，午餐就会因饥饿而大量进食造成消化系统的负担，容易诱发肠胃疾病；不吃早餐会使血液中的血小板较容易黏聚在一起，从而增加心脏病发生的几率。

● 不吃早餐加速衰老

早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，不吃早餐或早餐质量不好，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老，严重时还会造成营养缺乏症。

● 不吃早餐，儿童营养不良

不吃早餐的儿童，全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些矿物质，如钙、铁、维生素B2、维生素B12、维生素A、叶酸等的摄入低于吃早餐的儿童。早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充，不吃早餐或早餐营养质量差，是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一，长期下去，影响青少年的营养状况和生长发育。

● 玻璃杯喝水最安全

别以为玻璃杯只是通透好看，在所有材质的杯子里，玻璃杯可是最健康的。玻璃杯不含有机的化学物质，当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候，不必担心化学物质会被喝进肚子里；而且玻璃表面光滑，容易清洗，所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。另外，专家也提倡使用搪瓷杯子，因为搪瓷杯是经过上千摄氏度的高温搪化后制成的，不含铅等有害物质，可以放心使用。

● 常嚼口香糖诱发龋齿

大部分口香糖都是以蔗糖为甜味剂。咀嚼口香糖时，糖分会长时间在口腔内停留，口腔中的致龋菌就会利用蔗糖产生酸性物质，对牙

齿产生腐蚀，致使牙齿脱钙，从而诱发龋齿。使用含汞材料补过牙的人最好不要嚼口香糖。瑞士科学家的一项研究发现，经常嚼口香糖会损坏口腔中用于补牙的物质，使其中的汞合金释放出来，造成血液、尿液中的水银含量超标，从而对大脑、中枢神经和肾脏造成危害。

● 常嚼口香糖加重胃病

医生建议，咀嚼口香糖的时间不要超过15分钟，有胃病的人更不宜过多地嚼口香糖，因为长时间咀嚼口香糖，会反射性地分泌大量胃酸。特别是在空腹状态下，不仅会出现恶心、食欲不振、反酸水等症状，长期下去还有可能导致胃溃疡和胃炎等疾病。过长时间嚼口香糖，咀嚼肌始终处于紧张状态，有可能养成夜磨牙的习惯。此外，如果长期嚼口香糖，可能使咬肌过度锻炼，刺激下颌角的肌肉和骨骼发育，最终外观呈现“方形国字脸”，影响女性的面型。

● 最好不买切好的水果

水果切开易流失维生素C。水果是维生素C的主要来源，维生素C容易在空气中氧化，高温及阳光都会使其流失。同时，水果表面容易受污染物、化学物品或沙门氏菌等细菌污染。假如新鲜水果没有经消毒处理，水果表面便可能会有沙门氏菌。而用刀具切开没有清洗的新鲜水果时，水果外皮的细菌会经刀具传播。

因此，在购买水果时尽量买未切开的水果。如果一定要购买预先包装的切开水果，应留意包装是否完整以及是否过期等。另外，买回家后应尽快放入冰箱储存。

第五节 用厕、洗洁

● 手帕切勿与他物混放

一块手帕既擦鼻涕又擦嘴巴，是不卫生的。不经常清洗或与他物放在一起的手帕极易引起上呼吸道感染或面部疖肿等疾病。由于纸币、钥匙等物带有大量的病菌和虫卵，容易污染手帕。用这样的手帕擦手、擦嘴的人易患肠道传染病和寄生虫病。所以，手帕要经常清洗，保持其清洁；最好随身带两块手帕，一块擦鼻子，一块擦嘴巴；手帕不宜与纸币、钥匙等杂物混放，以免手帕被污染。

● 勿将牙刷头倒放杯内

刷牙后，将牙刷头朝下放在洗漱杯内，牙刷间的一些食物残渣便成为细菌的营养源，得以使其大量繁殖。再刷牙时，牙刷中的细菌及其分解产物就有可能侵入体内，进而影响健康。

牙膏头向下摆比较好，牙膏在使用得过程中，很多人喜欢挤牙膏的中间，这样时间长了，尾部的牙膏不容易挤出来，将牙膏倒放，可以利用牙膏自身的重力，将牙膏集中在出口处。

● 牙刷用3周=9杯脏水

俗话说“病从口入”，因此很多人都特别注意口腔卫生，每天及时刷牙，觉得这样就能把好第一道关。但台湾牙科医师经过化验发现，使用了3周的牙刷，细菌数量高达百万，等于超过9杯抹布水的细菌量，以及29个一元硬币的细菌量，是马桶水细菌含量的80倍！如果你的口腔恰恰有伤口，这些细菌就极易引发口腔疾病。

因此，平时要注意牙刷的清洁和消毒。在用新牙刷前，先放在热水中烫烫，既能软化刷毛，又能杀菌。每次刷完牙后，要将牙刷在流水下冲洗。每隔15天，用对人体无害的消毒液给牙刷消一次毒。

● 便后卫生纸不能向前擦

这种做法是极不卫生的，尤其是妇女，很容易引起其泌尿、生殖道感染。因为这样做，粪便中的各种致病微生物和寄生虫卵，很容易经卫生纸污染女性外阴部，引起外阴部的感染，甚至逆行向上，引起内生殖器和泌尿系统的感染。

● 冬天不要洗冷水澡

洗冷水澡时因水温过低，人体会感到寒冷，产生一系列应激反应，如心跳加快，血压升高，肌肉收缩，神经紧张等，不但不能消除疲劳，还易引起感冒，应尽量避免。对于那些身体体质较差的朋友，就更不能用冷水洗澡，否则本来抵抗力较差，因冷的刺激，会引发感冒、发热等疾病。

● 不要在马桶上看书报

大多数人都有痔疮，只是有的发作、有的不发作，有的症状轻、有的症状重。坐在卫生间的马桶上读书看报，势必延长排便时间，造成肛门充血，从而引起痔疮发作。肛门充血还会误导神经系统，刺激“排便感应器”，给中枢神经系统传递虚假的排便信号，使肛门长期感到坠胀。

如果长期在“方便”时读书看报，造成排便时间延长，不仅会引发痔疮，而且会造成直肠黏膜脱落、甚至骨盆下坠等疾病。痔疮可以通过手术切除，但直肠黏膜脱落和骨盆下坠却很难通过手术治愈，因此那些喜欢在上厕所时读书看报的人一定要改变这个习惯。

● 每天刷牙时刷刷舌头

舌苔表面，尤其是较厚的舌苔里常会含有许多对健康有害的物质，如致病菌、组织胺、霉菌及病毒等，是口腔异味、口臭的重要原因之一，也是引起口腔或牙周炎的直接原因。刷舌头可在每天早晚刷牙后进行，用较柔软、有一定弹性及硬度的牙刷刷舌，从舌根部往舌尖刷7～10次即可。刷舌时不要用力过猛，以免损害舌组织，以不产生疼痛和不适感为宜。每天刷舌可以清除舌上大部分异物和有害物，对提高味觉功能也有益。

● 不用冷热水交替洗脸

很多女性喜欢用冷热水交替洗脸，以帮助收紧肌肤，这是严重错误的。先用热水洗脸再用冷水敷面，冷热交替很容易导致毛细血管扩张，形成面部红血丝现象，严重的还会引起面部敏感症状，本身就是敏感肌肤的人情况可能会更糟糕。建议使用温水洗脸，因为温水和肌肤本身的温度较为接近，不会

刺激肌肤毛孔瞬间张大缩小，而且能够帮助洁肤产品更好地工作。

● 便前洗手更为重要

大、小便后洗手可防止寄生虫卵和肠道病原菌的传播，但与此相比，便前洗手更为重要，而这一点却常被人们所忽视。

便前洗手可以避免手上的一些病毒粘到皮肤、内衣裤及腰带上。尤其是在一些特殊的环境下，比如公共厕所，我们的手刚接触了门把手，接触了上面的细菌，然后又马上接触我们的内衣或者皮肤，这样不但很不卫生，也让病毒细菌有机可乘。甚至可以说，公共厕所的门把手有时候和马桶垫一样脏。

● 起床后先刷牙、再喝水

早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯，一方面它可补充身体代谢失去的水分，另一方面又可促进排泄，防治便秘；而且它还能稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生，对中老年人尤为重要。但是，喝水之前应该先刷牙，因为夜晚睡觉时，牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢，当它们与唾液中的钙盐结合、沉积，容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水，会把这些细菌和污物带入人体。

第六节 家居布置

● 多眨眼预防电脑视力病

使用电脑，眼睛最容易受到侵害，尤易引起青少年近视和睫状肌痉挛。这些被称为“电脑视力综合征”的病症是一种压力型疾病，原因是眼睛长时间盯着一个地方，眨眼次数仅及平时的三分之一，从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期如此，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊，还会引发其他不适反应。在荧屏前应多眨眼，以增加泪腺分泌，滋润眼睛。最有效的方法是适当休息，多吃含维生素A的食物，补充视网膜上的视紫红质，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等。

● 电脑房应开窗通风

办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，其主要元凶是电脑、激光打印机等。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。有电脑的房间应经常打开门窗通通风，并在自己座位附近放置小型空气清新机或绿色植物，改善室内空气质量。打印机也会产生刺激性气体，刺激鼻子和气管，应尽量避免长时间接触。

● 12岁以下儿童勿用手机

美国专家研究指出，除了紧急情况之外，12岁以下儿童不要使用手机。

理由是，手机的电磁辐射较强，而孩子的颅骨比成人更薄，因而儿童吸收的辐射就更多。而过了12岁以后，颅骨发育逐渐成熟，使用手机的风险相对较小，此外，专家鼓励青少年多使用手机耳机，并多发短信，少打手机。

● 不把手机放枕边当闹钟

许多人喜欢把手机当闹钟，这种习惯很不好，会让身体接受更多的电磁辐射。因为手机辐射太大，尤其是对头部和心脏的辐射，经常放在头部可以引起偏头痛、记忆力减退，以及脑部一些癌变。经常放在上衣口袋，可引起心脏功能衰

竭，一些心血管疾病也会发生。

而且男士也最好不要把手机放在裤子的口袋里，否则会杀精，导致不育。更不要在晚间睡觉时将手机放在床头，特别是枕头下面。最好的方法是把手机放在随身带的包包里。

● 手机通话时间越短越好

超过15分钟的通话，最好选择座机。无绳电话的辐射与手机相同。因此，长话一定要使用座机。

当手机信号弱的时候（尤其是在火车或汽车等移动交通工具上），最好别使用手机。因为手机信号只有1格或2格的时候，手机发出的低频电磁辐射最强。

● 不用旧日光灯管晾毛巾

日光灯管内含有汞、荧光粉及少量氨气等有毒物质。在受潮的情况下，如果灯管两端被锈渍浸蚀或灯管本身有小裂缝，管内的各种有害物质就会逐渐渗出。尤其在气温高时，汞的渗出更多，可污染毛巾、手帕等物品，从而危害人体的健康。若汞进入眼睛，可造成视力减退甚至失明。这些有害物质还会污染室内空气，引起室内居住的人的慢性中毒。因此，废弃的日光灯管应及时处理掉，不要留他作，尤其不能用来晾挂毛巾等。

● 经常清理冰箱内剩饭

随着人民生活水平的不断提高，电冰箱已成为家庭日常生活中的必需品。为确保家庭每位成员的身体健康，使用电冰箱的过程中应做到经常清理。

可以说每个家庭的电冰箱冷藏室内都存有剩菜剩饭，这一方面容易使电冰箱内的物品串味；另一方面冷藏室并非无菌室，剩菜剩饭很容易受到各种细菌的侵蚀。因此，电冰箱内的剩菜剩饭应尽快食用，食用前请千万要加热。

● 炒完菜不要马上关油烟机

中国女性肺癌比例高，与厨房油烟多有关系。因为高温加热后的油烟会产生致癌物，长期吸入可诱发肺脏组织癌变。在通风系统差、燃烧效能极低的炊具上做饭，对健康造成的损害相当于每天吸两

包烟。因此专家建议：喜欢烹饪的女性，不要等到厨房油烟四起才想起开油烟机，一定要在开火时就把抽油烟机打开，炒完菜后还要让油烟机再抽3～5分钟，以完全吸走有害物质。同时，在烹饪过程中采用“热锅冷油”的方法也能减少厨房油烟。此外，关键还是要改变饮食习惯，少吃煎、炸食物。

● 芳香剂中含有毒物质

芳香剂中有毒的有机溶剂在密闭空间内会转为挥发性有机化学物质，轻则使人头痛、流泪、易疲惫，重则可能会造成大脑中枢神经麻痹、手脚萎缩无力，甚至肝、肾脏功能异常，心律不齐等问题。其他添加在芳香剂中的有机溶剂，还包括可以使运动和感觉神经受损的烷，如乙烷；使肝、肾脏中毒的氯，如四氯化碳；可能导致白血病的苯，如二甲苯、甲苯、对氯二苯等。

● 床垫至少每季清理一次

床是卧室的主角，也是我们肌肤接触最多的地方，床上用品如果不按时清洁，会直接影响肌肤的健康。大多数家庭在床垫上铺设床单，以为经常更换床单和枕巾，就可以阻隔灰尘和皮屑等脏物污染肌肤，但却忽略了床垫本身也会藏污纳垢。时间长了，细菌、尘螨等就会进入床垫底层。因此，床垫也要经常清洗。每个季度至少清理一次，每年至少要有一次把床垫晾晒2小时。床垫脏了，要用肥皂和清水洗涤，不要用汽油或清洁剂。而且每使用半年后要将床垫的前后位置调换一下。

● 家中不装五颜六色的灯

不少家庭在选用灯具和光源时，为了追求浪漫、豪华，往往忽视合理的采光需要，把灯光设计成五颜六色的，有时看起来还比较杂乱。颜色杂乱的灯光，除危害视力外，还干扰大脑中枢神经功能。人们长期生活在过量的、不协调的光辐射下，可能出现头晕、目眩、失眠和情绪低落等症状，甚至出现血压升高、心悸、发热等。“光污染”对婴幼儿的影响更大，不仅削弱视力，还影响身体发育。

● 病房、卧室夜晚不宜养花

病人室内不宜养盆栽花，这是因为花盆中的泥土会产生真菌孢子，当它们扩散到空气中后，容易侵入人的皮肤、呼吸道、外耳道、脑膜及大脑等部位，会引起感染，这对原本就患有疾病的患者来说危害很大。

卧室夜晚也不宜放花，因为大多数花都是白天通过光合作用吸收二氧化碳、释放氧气；但到了晚上，则刚好相反。因此，在室内最好不要放花。白天放的花，到了夜间就移出室外，至少不要放在卧室里，避免影响人的健康。

● 客厅养植物净化空气

常常遇到客人吸烟的情况，主人对吸烟愤怒却碍于面子不好说；或者家里人烟瘾很大，不好戒除。那么可以在客厅中养瑞典常春藤，叶片上的微小气孔能有效吸收空气中的甲醛和尼古丁，转化成无害的糖和氨基酸，还能吸收吸烟产生的烟雾，抵制尼古丁中的致癌物质；吸毒草可将空气中吸烟产生的尼古丁转化为氧气和二氧化碳。这两种植物就非常适合养在客厅里。

吊兰、绿萝、铁线蕨等，这些草花可净化空气，吸收有害气体，有些还可使人放松心情利于睡眠。紫罗兰、玫瑰等花卉也有帮助睡眠的作用，这些花卉可以尝试养在卧室中。而薰衣草、薄荷和茉莉，这些花卉有着很好的提神醒脑的效果，能够帮助大脑神经兴奋起来，最适合摆放在书房的桌子上，可以帮助提高学习和工作的效率。

● 让家用电器远离床铺

如果长期睡在高磁场的地方，可以想见后果有多严重。由此也可以知道所谓的“床头音响”是不应该放置在床头的。原则上任何的电器用品都应该远离你的床铺。有人总抱怨睡眠质量不好，其实很可能就是卧室的床铺附近放置了电暖器、电风扇、空气清新机、空调等电器作怪，要知道，一个小型电暖器的磁场就可以高达200 mG以上。

● 夏季勿忘除凉席螨虫

夏季人体容易出汗，皮屑和灰尘容易入侵到凉席缝隙中，加上天气潮湿，使席螨容易孳生和繁殖，

致使凉席容易产生霉变。因此凉席要每天擦抹，并保持干燥。室内要保持通风，以防人体受到感染，从而出现夏季“凉席皮炎”。

一旦发现席螨为害，可将樟脑丸用榔头敲碎，把樟脑丸碎末均匀地撒在凉席面上，随后卷起凉席放在床上捂上一小时（可将房门关上）。以后除去樟脑丸碎末，再以清水用抹布擦抹凉席（抹两次），然后将凉席置以阳光下吹晒，使樟脑丸气味尽快挥发。

● 储放凉席先用熨斗熨

大多数凉席都是由藤、蒲草、竹篾制成，因此成了螨虫的“安乐窝”。蒸汽熨斗最高温度在70摄氏度以上，因此用蒸汽熨斗代替热水除螨，更方便快捷。不妨将蒸汽熨斗的温度调到最大，打开蒸汽，直接在凉席等家居物品上慢慢移动3分钟以上。为确保杀虫效果，物品两面都要烫到。然后再将席子放到干燥通风处晾干、收藏。

第三章 用药常识

第一节 感冒消炎药

● 感冒初期少用抗生素

目前还没有能消灭感冒病毒的特效药。有人刚一得感冒就把这个“素”那个“丸”吃上一大堆，这大可不必。由于普通感冒属自限性疾病，即在身体正常情况下靠自身免疫力能限制病情发展，因此在患病早期可用些综合感冒药，如复方阿斯匹林、康得、康泰克等，可以帮助消除症状。只要吃上药，勤喝水，多休息，感冒在一周左右就会好转。

如果采取了这些措施，发病10天左右没有好转，就得及时看大夫，应用抗生素了。对原有慢性病的老人或婴幼儿感冒患者，病程2～3天如果没有好转，就可以用上适当的抗生素了。

● 谨慎使用儿童感冒药

每一种儿童感冒咳嗽药，都含有右甲吗喃和盐酸二苯胺明，它们都被标成“dm”或“dph”。通常情况下，感冒咳嗽药都含有抗组胺剂、咳嗽抑制剂和减充血剂等成分。研究表明，这些药物对儿童起不到任何作用，更糟糕的是，它们有可能会引起副作用，导致儿童出现更为严重的症状。

倘若孩子真的感冒了，家长也不要对所有感冒药都一概排斥，乙酰氨基酚或异丁苯丙酸就可以缓解儿童的发烧症状。但儿童即便不借助任何药物，他们也能从感冒中康复。

● 病情好转不要立即停药

就普通感冒而言，一般都是由病毒引起的，病程是5～7天。若合并细菌感染症状，病程就可能延长。属后者就要加服抗生素，而且服药时间不能短。

但有的病人一见病情好转就立即停药，害怕药物有副作用，“见好就收”，这是不可取的。虽然表面上看，症状缓解了，但此时如果不继续用药，体内那些没有被杀死的细菌就会起死回生。这时，不但可能导致细菌耐药，还会使并发症加重。

● 疗程已到不要继续服药

对于那些感冒已经康复、还继续吃药的病人，因感冒的自然病程一般在7天左右，通常感冒用药

5～7天即可，抗生素类药一般用药5天左右。例如，某种药物的用药疗程规定是5天，5天的用药剂量就已经达到了要求，而且药物在体内也已经起到杀菌的作用，如果这时继续吃药，就等于加大了用药的剂量，往往会把体内正常的细菌也给杀灭，反而会引起毒副作用，像这样巩固治疗效果的做法也是不科学的。

所以，在头痛、流涕、咳嗽症状完全消除，体温恢复正常后，就应该停服感冒药了。

● 润喉片不宜长期含服

润喉片是临床常用的消炎润喉药物，具有清热解毒、消炎杀菌、滋阴止渴、润喉止痛、利咽祛腐等作用。不少人咽喉稍有不适，就自行含服润喉片，其实这种做法是不妥当的。

在含服润喉片前应详细阅读说明书，了解其适应症、注意事项及禁忌症。有的润喉片含有碘分子，活性大、杀菌力强，对细菌繁殖体、芽胞和真菌有良好的杀菌和抑菌作用，但是对口腔黏膜组织的刺激性很大，不宜长期含服。另外，有碘过敏史或怀孕、哺乳的妇女均不能含服。

● 服新康泰克后别开车

很多感冒的人都愿意选择吃胶囊治感冒，觉得携带方便，吃的时候也省事。比如，新康泰克。但专家提醒：吃的时候也要小心它的副作用。

新康泰克中的盐酸伪麻黄碱，可以减轻鼻塞的症状；马来酸氯苯那敏，也就是我们都知道的扑尔敏，更能进一步减轻感冒带来的头疼、打喷嚏、流鼻涕等症状。但司机要特别注意，新康泰克的成分容易引起困倦、口干、胃不舒服、乏力、头晕等轻微不良反应，为避免犯困出现交通意外，不要在开车前服用。

第二节 眼药

● 长期使用眼药水损伤眼睛

绝大多数眼药水中含有防腐剂成分，长期使用，不仅可对角膜上皮产生损害，而且对结膜杯状细胞产生严重损伤，而导致干眼症的发生。同时，长期应用抗生素眼药水，有可能造成正常结膜囊内菌群紊乱，致使在正常情况下不发生致病作用的细菌，发生感染，即条件致病菌性感染。

更为严重的是，长期应用激素类眼药水，有可能导致“皮质类固醇性青光眼”的发生，这种类型的青光眼往往不易及时发现，至晚期才被确诊。而青光眼所造成的视功能损伤是不可逆的，部分患者由于长期应用激素类眼药而可能导致失明。

● 不要随意存放眼药水

眼药水点过几次后眼病好了，就将眼药水随手放在某处，几个月过后，眼部又感不适，找出眼药水后随手就使用。其实这样做是不对的。任何药物都有有效期，眼药水的有效期在使用第一次后就缩短为一个月。因此要随时留意眼药水的保质时间。另外，眼药水不能随意存放。将眼药水放在衣服口袋里、长期放在光照强烈的桌上都是不对的。正确的做法是，将眼药水密闭放在阴凉处保存，或置于4℃的冰箱内保存。

● 眼药水一次只点一滴

有人在出现眼疾后，一次点数滴眼药水，认为加大药量，疾病会早日痊愈，其实药水一次点一滴就够了。一滴眼药水约有30微升，而结膜囊内可贮存的容量平常只有7微升，点药水时最多也只能增加至30微升。若一次滴得太多，眼结膜囊内也贮存不下，白白挤掉徒增浪费。

药水滴入眼后，应轻轻闭上眼休息三四分钟，以延长药水与眼球接触的时间，增进药效。

● 不同眼药，间隔5分钟

若病情需要几种眼药同时使用，需间隔一定时间交叉滴眼，勿同时滴用。因为眼泪循环会在5分钟内将点入的眼药水排泄掉，所以一种药水点完5分钟后再点入另一种，才不会把先点入的眼药水给稀释掉。若滴眼液和眼药膏同时使

用，应先用滴眼液，间隔一定时间后再用眼药膏。因为眼药膏是以凡士林为基质制成的，若同时应用，难以奏效。

除此之外，以悬浮液剂型制成的眼药水，使用前应摇晃均匀。有些眼药水在固定的时间点用才能发挥最大的作用，因此，应该在什么时候点眼药水，最好询问一下医生。

● 不要眼部不适就用眼药

长期近距离工作或使用电脑的人，在工作一定时间后会出现视疲劳或慢性结膜炎等症状，许多人立即使用抗生素眼药水进行治疗，这是一个误区。实际上，长期不合理的用眼，往往是产生上述不适感觉的根源，而并非是细菌、病毒等感染所致。此时可适当滴用一些抗视疲劳的眼药水来缓解症状。只有科学合理地使用眼睛、日常注意用眼卫生才是最根本的防治方法。

● 不要随意选用眼药水

不少人认为用眼药比较简单，到药店自己选上一两种就可以。事实上眼病和眼药的种类很多，如红眼可以是结膜炎，也可以是角膜炎、角膜溃疡、结膜下出血、急性虹膜睫状体炎，或是急性青光眼。在治疗上要根据不同的症状和发病原因，来选择合适的药物。当眼睛出现不适时，应在医师指导下用药，切勿自行用药，以免酿成严重后果。

● 眼膏要涂在下穹隆部

点眼药后最好按压泪囊区(内侧眼角稍偏下方)2～3分钟，防止眼药通过泪小管和鼻泪管流失。涂眼药膏的体位同点眼药水一样，用食指或拇指拨开下眼睑，将眼膏水平方向涂抹在下眼睑和眼球交界的小沟内(医学上叫下穹隆部)，再轻轻使之闭合，将药膏包裹其中。

● 眼药水使用期不宜超过一个月

一般眼药水的保质期是1年或2年，如果不开封可以一直存放。如果开封后，使用期限最好不要超过一个月。眼药水一旦开封，容易被空气中的微生物和细菌污染，时间越长越容易滋生细菌。目前，市面

上大部分的眼药水都含有防腐剂成分，眼药水开封后，其中的防腐剂成分如果频繁与空气接触，也会发生对健康不利的变化，所以一定要尽快使用。而对于那些防腐剂添加得少或不添加防腐剂的眼药水，则更要尽快使用。因此，建议在选购眼药水时最好选择小包装的，或以日用剂量为单位的包装。

第三节 妇科药

● 紧急避孕药不宜长期服用

紧急避孕药是在常规避孕措施失败的情况下采用的一种紧急补救方法，而并非一种常规避孕措施。紧急避孕药最好在医生指导下服用，只能偶尔使用，它不能代替长久的避孕方法。紧急避孕药服用后，又有性行为，则上次的药物对这次是不起作用的。一般来说，紧急避孕药只能作为偶尔房事后的用药。所以，如果男女长期在一起的话，就需要做好长期避孕的打算，比如：长效避孕药、短效避孕药、避孕套等，从中选择适合自己的避孕方法。

● 孕期除真菌不影响宝宝健康

目前，治疗真菌性阴道炎最常用、最有效的药物是制霉菌素。可靠的药理试验证实，制霉菌素未发现对人类胚胎有致畸作用，属于孕妇可以使用的药物。有种常用的制霉菌素制剂——米可定阴道泡腾片，它是阴道局部外用药，置入阴道后，只在阴道内局部发挥杀菌作用，不像口服药物那样需要通过肝脏代谢而进入体循环，因此不会

通过全身吸收而影响胎儿。另一方面，胎儿对致畸因子的最敏感时间是孕期的最初三个月。在真菌性阴道炎最易发生的孕中、后期，胎儿的器官分化、发育均已完成，此时用药已不存在致畸作用。

因此，孕中、后期的女性只要选择米可定阴道泡腾片等公认的安全药物，并在医生指导下或按药品说明书进行正规治疗，完全不必担心腹中宝宝的身体健康。

● 妊娠女性慎用风油精

风油精所含的樟脑进入人体后，一般正常人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快与之结合，使之变成无毒物质，然后随小便一起排出体外，所以不会发生不良反应。孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低，怀孕三个月内若过多地使用风油精，樟脑就会通过胎盘屏障进入羊膜腔内作用于胎儿，严重时可导致胎儿死亡或引起流产。

● 勿长期用碱性肥皂清洗下身

阴道炎作为最常见的妇科病，40%以上的患者都是因为清洁方法不当造成的。女性阴道为酸性环境，有自净作用，长期用碱性肥皂或药物清洗下身，会杀死对身体有益的阴道杆菌，使局部抵抗能力下降，加上阴道为黏膜组织，很容易受刺激引起水肿，造成排尿困难，增加感染机会。

● 经期便秘不可吃通便药

经期便秘，一般发生在月经前7～14天，来潮前2～3天加重，行经后症状逐渐减轻和消失。常会伴有烦躁易怒、疲乏无力的症状，有时还会引起头痛、失眠、小腹坠痛和乳房胀痛等问题。在这个敏感的阶段，服用泻下、通便药，虽然有时能解“燃眉之急”，但它会带来或加重腹胀、腹痛、腰痛等症状。经血是子宫内膜剥落后，借子宫收缩将其排出后形成的。通便药大多性味寒凉，经期服用后会导致气血凝滞不畅，子宫收缩无力，经血较难排出，于是形成血块，子宫为将血块排出，只得加大收缩的力度，引起痛经。

● 勿长期用高锰酸钾类溶液洗下身

高锰酸钾是一种强氧化剂，具有杀菌消毒作用。但有些妇女为“讲究卫生”，没病也经常使用高锰酸钾溶液清洗，往往适得其反。正常妇女的前庭大腺分泌的一种黄白色液体，可润滑阴道口。经常用高锰酸钾液体，不仅会刺激和腐蚀外阴皮肤和阴道黏膜，还会吸收该处水分，造成阴部皮肤干燥。

另外，健康女性阴道内生存着大量有益的阴道杆菌。它们能将阴道表皮细胞里储存的“糖元”分解成乳酸，杀死侵入阴道的病菌。如果长期使用高锰酸钾溶液，就会杀死大量阴道杆菌，使阴道失去酸性环境。

第四节 其他药物

● 安眠药可引起不孕不育

据分析，安眠药对男女双方的生理功能和生殖功能均有损害。如安定、利眠宁、丙咪嗪等，都可作用于间脑，影响脑垂体促性腺激素的分泌。男性服用安眠药可使睾丸酮生成减少，导致阳萎、遗精及性欲减退等，从而影响生育能力。女性服用安眠药则可影响下丘脑机能，引起性激素浓度的改变，表现为月经期间无高峰出现，造成月经紊乱或闭经，并引起机能障碍，从而影响受孕能力，造成暂时性不孕。

● 化脓伤口不能涂紫药水

紫药水不但有杀菌作用，还有收敛作用。对新鲜的浅表皮肤伤口，涂用紫药水不但可杀菌防止感染，而且可以促进伤口愈合。但对化脓伤口却会影响愈合。这是因为涂用紫药水后，可使伤口表面形成一层痂皮，影响脓液的引流，甚至容易使痂皮下的脓液向深部扩散，加重感染。所以化脓伤口不宜涂紫药水。

● 降压药夏天应减量

夏天外界环境炎热，体表血管舒张，阻力下降，血流增加，同时也由于夏天出汗、血容量下降等原因使得血压发生下降。因此，夏天要给降压药减量。在炎热的夏季，高血压患者要经常测量血压，最好一天测三次，并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生，医生根据病人监测的结果来调整用药剂量。但是病人自己绝不能随意改变用药。此外，夏天宜选用长效降压药。

● 疼痛药也需定时吃

一直以来，医生的做法都是：病人主述疼痛，医生就给他开镇痛药，告诉患者，回家痛的时候吃一片，不痛就不吃。这是按需给药，长期以来也都是这样做的。 而现在，因为把疼痛当成了病，就变成了按规律给药。医生开止痛药，疼和不疼都要吃，一天三次，一次两片。这是一种进步。因为按需给药，会增加患者心理上对药物的依赖性，从而造成治疗的延误。

● 激素药不宜与维A同服

在服激素类药物进行治疗的同时，不可服用维生素A补充剂，这是因为维生素A是糖皮质激素的克星。原来维生素A能增加溶酶体膜的通透性，使溶酶体内的酸性磷酸酶等多种水解酶释出引起炎症，从而对抗了激素稳定溶酶体膜的抗炎作用，所以两者不宜并用。

● 六味地黄丸非“壮阳”药

六味地黄丸主要适用于肾阴亏虚的患者，适应范围比较广。而所谓壮阳，补的是肾阳虚，六味地黄丸对此无能为力。比如有的人脉细数心跳每分钟超过90次，口干舌燥老想喝水，或者总觉得手脚心、心口燥热，以上这些症状服用六味地黄丸正好对症。但是，对于肾阳亏虚的人，就不宜服用了。比如，有人大便溏泻、舌苔白、四肢发冷，这都是肾阳亏虚的表现，服用六味地黄丸不但不起作用，还可能会加重症状。

● 贴膏药也可能有副作用

多数人贴膏药后并无明显不适，有部分人会感到局部发热、发痒，这属于正常反应，可以不管。也有些人贴膏药1～2小时后局部红肿热痛、甚至起疱、渗出。这时要去掉膏药，如果疱小，涂些碘酒，避免感染即可。如果疱大，要到医院用消毒针管将疱内液体抽出。一般一周以后，起疱处会结痂脱落。

● 退烧药可致血小板减少

血小板减少在临床上很常见，病因也多种多样，患者不要太紧张。感染和解热镇痛药可能引起暂时性的血小板减少。还有比如某些老年人骨髓造血功能减退、病毒感染性疾病、某些药物如肝素、奎宁、磺胺类抗菌素、解热镇痛药、一些口服降糖药、利福平等，都可能引起血小板减少。此种情况血小板计数往往只是轻度减少，停药或是病毒性感冒等疾病好转后会恢复正常。

● 滥用六神丸，可致恶心呕吐

六神丸具有清热解毒、消炎止痛之功效，不仅可内服，也可外敷，治疗咽喉肿痛、小儿热疖、痈疡疔疮、无名中毒等确有独到之处，因此不少家庭常备来看门口，以应急需。但滥用六神丸会导致严重后果。六神丸中所含的蟾酥，具有抗炎、消肿、强心、止痛和升压的作用，内服过量，往往在服后半小时至 2 小时内出现频频恶心、呕吐，可伴腹痛腹泻，甚至引起脱水、电解质与酸碱平衡紊乱。

● 不可滥用药物漱口水

饭后漱口是个好习惯，但应慎用药物性漱口水。健康人漱口最好使用清水或茶水。

健康人用清水漱口就可以去除齿垢，用茶水漱口更佳。尤其是口腔有异味的人，用茶水既可解油去腻、爽口洁齿，又可清除牙齿缝中的食物，有利于坚固牙齿。只有当口腔内有牙龈脓肿、牙周炎、口腔溃疡等口腔病症时，才可在医生指导下使用药物性漱口水。

● 麻黄素滴鼻可治偏头痛

尽管对偏头痛的发病机制认识尚不十分清楚，但临床治疗进展却很快，不少新疗法付诸临床并取得了良好疗效。在外治方面，近年发现，应用麻黄素滴鼻亦可较好缓解偏头痛。鼻腔黏膜表面面积很大，黏膜壁很薄，且密集分布着丰富的静脉网络，是药物吸收的良好场所，具有起效快，作用时间长等特点。

具体方法为：采用1%麻黄黄素滴入双鼻，每次2～3滴，清洗鼻孔后再复滴1次，头痛发作期半小时滴1次，缓解期为每天4次，2周为1疗程。

● 降压药可致性功能障碍

高血压患病率呈逐年上升趋势，年轻人比老年人更加明显。其中35～44岁高血压人群中男性占74%。在男性高血压患者中，性功能障碍是抗高血压治疗的一个明显的副作用。在所有性功能障碍患者中，约25%是由于药物引起。因而，这也成为男性抗高血压治疗依从性低的主要原因。

抗高血压药物可通过对中枢或外周神经系统、血管系统和激素的作用而影响性功能。这些药物可能会影响性欲、勃起功能以及性高潮，也可能对性功能产生非直接的作用，如射精障碍、男性乳腺发育、持续勃起症等。

● 抗生素不是安慰剂

在没有任何适应征的情况下，以所谓预防感染为目的，或是安慰性地对患者使用抗生素，就是无指征预防使用抗生素——实际上是滥用药物。

从医生方面来说，有些人错误地认为抗生素是“保险药”，即便是无指征用药，也不会导致什么不良后果；从患者方面来说，不少人一旦身体不适时，不愿去医院接受正规诊治，盲目地服用家中自备的抗生素。殊不知，滥用抗生素大大助长了抗生素的耐药性，有些抗菌药物具有明显的耳毒性、肾毒性和肝毒性等毒副作用。一项调查显示，由抗生素引起的死亡，占药源性死亡患者的43.1%。

第五节 用药心得

● 雌激素保障老年妇女健康

雌激素有促进钙在骨板中贮存的作用。老年妇女绝经后雌激素减少，骨钙贮存也减少，使骨密度下降，间隙增宽，造成骨质疏松。如果能在绝经后及早补充雌激素，并加服钙片，则可以延缓骨钙丢失，防止和减少股骨、颈骨骨折的发生。同时，雌激素能参与脂肪的代谢，有减少血中低密度脂蛋白和增加高密度脂蛋白的作用，从而保持动脉血管壁的韧性和管腔的通畅，减少老年妇女动脉硬化和冠心病的发生。资料显示，绝经后的妇女服用雌激素后，心血管和脑血管意外的发生率可以减少一半。

● 坐靠含服“救命药”效果最好

硝酸甘油是目前临床应用最广泛、最有效的短效抗心绞痛药物。速效救心丸是最常用来治疗心绞痛的药物。两种药物都采取舌下含服(或嚼碎后口含)，由口腔黏膜直接吸收，才能及时有效地发挥药效。

患者服用这两种“救命药”时应采取坐靠姿势，最好是靠在藤椅或沙发上。因为站着含服头部位置较高，使周身血管扩张，导致血压降低，引起晕厥。躺着含服，心脏位置较低，大量血液回流心脏致使心脏贮血量突然增多，加重心脏负担，心绞痛反而不易得到控制。

● 腹泻也会由药引起

药物何以会导致腹泻？其机理在于：反复使用某些特殊药物，会打乱人机体正常的生理过程，干扰胃肠道免疫或非免疫机能；某些药物还会严重损伤肠黏膜，形成肠内壁渗出、肠道菌群改变等，这些都可导致分泌性或高渗性腹泻。

相对而言，人到中老年，更易发生药物性腹泻。这是因为老年人的许多生理功能相对减退所致。

● 滥用非处方药落病根

门诊中，有20%的患者因滥吃非处方药落下病根。统计数据还表明：80%的人吃药前，不仔细阅读或不阅读非处方药说明书。

专家分析，近年来，随着宣传力度的加大，许多患者意识到处方药不可滥用，但对非处方药的副作用却认识不足。其实，是药三分

毒。虽然非处方药毒副作用相对较小，但长期大剂量服用也会损害肝、肾等内脏器官。

● 服止痛药可用牛奶护胃

牛奶其实是很多药品的“雷区”：如降压药、强心药、抗精神病药物如果和牛奶同时服用，会减弱药效、降低疗效。但是，服用安痛定、阿司匹林等止痛药前，不妨喝一杯牛奶，可以保护胃肠道。

原因是这类止痛药对肠胃刺激大，可使得胃酸分泌过多，进而造成胃黏膜不同程度的损害。长期服用止痛药，轻者会引起轻微糜烂、胃溃疡，重者会导致出血、胃穿孔等。用牛奶送服止痛药是因为牛奶属碱性食品，可在胃中形成保护层，减少止痛药对胃黏膜的刺激。

● 临睡前服降压药要当心

血压在一天24小时中存在着自发性波动。研究表明，8～10时和15～17时，血压最高。一般药物的作用是在服药后半小时出现，2～3小时达到高峰。因此，7时和14时服降压药最合适。当然，我们还可将服药时间进一步简化，起床后即服药，若中午不休息，则在午饭后1小时左右服药。夜间睡眠时，血压可大幅下降。患者若白天忘了服药，而晚上临睡前服用降压药，可能导致血压在夜间降得太低。特别是老年人，容易因此诱发缺血性中风。

● 失眠者最好备两三种药

对于长期服用安眠药的人，一种安眠药服用时间过长，可能会感觉越用效果越差，甚至“失效”。这是因为人体对药物有耐受性，即当人体接受一种新的药物刺激时，机体很容易产生反应，长期服用，身体就习惯了这种药物，出现“反应迟钝”甚至“反应失灵”。遇到这种情况，患者不要总是不停地加量，而应在医生指导下，对症使用不同种类的安眠药。需要长期服用安眠药的患者，可在家中准备2～3种药物，经常换着种类吃。

● 服用药品应注意水温

用热水吃药，是许多老百姓的习惯。但健康专家提醒，不是所

有的药品都能配合热水服用，像助消化、维生素、止咳糖浆类的药品一旦用热水送服，就会失去药效。例如酵母片、乳酶生、多酶片、胃蛋白酶等助消化药，如果用热水送服，会使药发生凝固变性，达不到帮助消化的目的；而维生素类药品，特别是维生素A、B、C遇热后，药性会出现不稳定状态；还有止咳糖浆类药品，若用热水送服会稀释糖浆，降低其黏度，糖浆无法黏附在喉咙部位发生作用，缓解咳嗽的药效就丧失了。

因此，为了保证此类药品的疗效，服用的时候应配以凉开水或者温开水。

● 好心情带来好疗效

人们在治疗疾病的同时越来越重视心理状态对药物疗效的影响。良好的心理状态可增强疗效，缩短病程。反之，心理状态不佳时，药虽对症却难以奏效。患者如果不信任某种药物，即使是对症良药，用后疗效也可能甚微。而服用其信任的药物，即便是一般药物，也可收到意想不到的效果。不同的医生开的相同的药物处方，由于患者对医生的信任程度不同，疗效也就可能有所差异。

● 发生腹泻别急着用止泻药

腹泻有时是人体的一种保护性反应，特别是在肠道发生感染的时候。通过腹泻，我们能将肠道内的病菌及其产生的毒素排出体外。此时服用止泻药，虽然可以抑制肠道蠕动，缓解腹泻症状，但细菌仍会留在肠道内，进而释放大量的毒素，导致病情进一步恶化。通常，在腹泻非常厉害时，医生会在应用抗生素、补充水分以及电解质的前提下，酌情使用一些止泻药。因此，发生腹泻别急着用止泻药。

● 高血压，联合用药降低死亡率

高血压患者不光要注意降压，最好能够长期联合服用降压和降脂药物，从而减少一半以上突发心脑血管疾病的危险。

心血管病专家指出，对伴有心血管危险因素（吸烟、糖尿病、血脂异常以及年龄大于55岁的男性和年龄大于65岁的女性）的高血压患者，同时使用络活喜（苯磺酸氨氯

地平）和立普妥（阿托伐他汀），与单用络活喜相比，可以使冠心病、心肌梗死发作的相对风险减少53%。

● 消炎药使用不当导致不育

有关研究证实，许多消炎药使用不当可导致不育症，如红霉素、螺旋霉素、麦迪霉素等抗生素，会使睾丸细胞的有机分裂频率减少，精子被杀伤、杀死，存活的精子活力明显减弱；大量使用庆大霉素可使男子精细胞内的DNA浓度降低，致使生精停止；四环素、新生霉素、呋喃类等药物，对性腺有毒害作用。因此，凡是在生育期的青年男女在使用这些药物时，必须格外慎重。

● 阿托品易导致青光眼

以阿托品为代表的解痉药，如阿托品、普鲁苯辛等具有肯定的止痛效果，尤其对胃溃疡、十二指肠溃疡、急慢性胃炎等胃肠道疾病，可以迅速解除胃肠道痉挛，减轻疼痛。但是，这类药物除具有解痉止痛作用外，还有扩散瞳孔使眼内压升高的作用，这对青光眼患者是一个极大的威胁，会加重原有的病情。老年人对这类药物使用不当，也容易诱发青光眼。所以，青光眼患者应禁止使用这类药物，老年人也应慎用这类药物。

此外，上述药物还具有抑制汗腺分泌、加速心跳等作用，对于患有心脏病的人，也不宜随意自行服用，以免发生意外。

● 四环素影响牙齿发育

服用氟喹诺酮类药（沙星类）1周后，可使少数1岁左右的婴儿出现鼻部塌陷、鼻背脊部以及鼻翼部增宽。此外，沙星类还会影响18岁以下青少年的软骨发育，引起关节异常，使生长放缓。另外，四环素类可沉积于婴幼儿的牙齿和骨组织中，引起乳牙色素沉着和牙釉质发育不全，造成永久性黄牙，甚至牙齿缺损。此外，含汞、铝、钾的药物有时会使牙龈发炎、变黑。

● 微量元素不宜滥补

若人体内微量元素含量过高，可造成许多不良后果。含锌过多，

引起恶心、呕吐和腹泻。过量的钴，对心肌具有毒性，引起心力衰竭而导致死亡。硒过量，引起秃发、指甲异常、皮肤脱色等；硒中毒，可出现胃肠道功能紊乱、晕眩、无性欲、疲倦、神经过敏、精神抑郁症等。动物实验表明，硒还可以使胚胎发生畸形。人体含铁过多，对胰腺和性腺产生明显的不良反应。因此，不可长期服用补充微量元素的药物。

● 安眠药会越用越不灵

安眠药进入血液及作用部位，在一定的药物浓度下发挥催眠作用，然后这些药物在肝药酶的作用下发生分解被破坏，它的作用就消失了。如果患者经常服用某种安眠药，这些药物就会促使肝药酶产生增多，即出现医学上所谓的“诱导现象”，安眠药就成了肝药酶的“诱导剂”。肝药酶一经诱导增多后，血液中更多的安眠药将会受到酶的破坏，体内药物浓度就会降低，以至于与当初一样的药量却达不到一样的效果，自然是越用越不灵了，患者只有增加药物剂量才能达到治疗失眠的效果，这就是连续用药后产生的“耐受性”。

● 排毒药不可长期使用

任何药物，长期服用都会有副作用。尤其是以“泻”为主的排毒药物，长期服用后会让肠道反射功能、敏感性降低，肠蠕动的能力减弱，消化功能受损，影响对食物的消化吸收。再加上一些排毒药物中的大黄成分如果长期服用，容易引起继发性便秘。也就是说，可能形成依赖，一旦停药，便秘又会出现。长期服用大黄等含大黄蒽醌类成分的泻药，可能引起不同程度的直肠黑病变。

● 大量服维生素也会中毒

维生素A是防治夜盲症的良药，但如长期大量服用，就会出现头发枯干或脱落、皮肤干燥瘙痒、食欲不振、体重减轻、贫血、四肢痛、眼球突出、剧烈头痛、恶心呕吐等中毒表现。

维生素D能有效地防治佝偻病，但长期过量服用会引起低热、烦躁不安、厌食、体重下降、肝脏肿大及肾脏损害等。

维生素C可以防治坏血病、感冒等疾病，但如长期、大量服用或大量服用后突然停用，则可能诱发坏血病。大量服用维生素C，还可诱发胃炎及胃溃疡，引起腹痛、腹泻、糖尿病及肾结石等，并可降低某些妇女的生育功能。

大量使用维生素B_1，可引起头痛、眼花、烦躁、心律失常、乳房肿大和神经衰弱。

● 创可贴不可缠得太紧

创可贴缠得太紧，会导致伤口不透气而发生厌氧菌感染；还容易使受伤部位的血液循环受阻而发生缺血性坏死。在创可贴使用几小时后，要及时更换。如果发现伤口有发热、疼痛难忍、肿胀加剧等异常情况，应考虑到可能是创面发生了感染，要立即去正规医院外科做消毒防感染处理，有感染时还应加服抗菌药物。另外还要注意，创可贴只适用于创伤较为表浅，伤口整齐干净、出血不多而又不需要缝合的小伤口。使用创可贴时先要检查一下伤口内是否留有污物，有异物时必须先将伤口清理干净，然后再贴上创可贴。

● 注射液不可改为口服

口服给药只适合于口服药，注射液绝大多数是不能口服的。如果将针剂改为口服，则会出现药物不吸收、吸收不规则、不完全，导致血中药物浓度降低而影响疗效。因为注射液口服后，在消化道内受到胃酸及消化酶的作用，很容易被分解破坏，降低或失去药效。例如青霉素钠盐和钾盐、肾上腺素、胰岛素等，只能制成针剂，注射用药，不能口服。又如治疗血吸虫病的酒石酸锑钾，口服时可引起严重的胃肠道反应，制成针剂就可避免这一副作用，较好地发挥药效。临床常用的头孢哌酮、抗结核的链霉素等，也不能口服。

● 滥用维C小心肠胃生锈

不少人在摔伤、肌肉拉伤或发炎后会服用大量维生素C片。最新的临床实验证明，服用过量的维生素C不但无益于身体的康复，还会产生负面效果，使人体内发生类似于“铁器生锈”的反应。

医学专家指出，每日服用100毫克以上的维生素C片将对人体健康构成威胁。因为在这种情况下人

体会释放大量的游离铁，维生素C会与这些游离铁发生类似于水氧混合物与铁发生的化学反应。

● 止痛药剂量应由小到大

止痛药对人体有治疗作用，但不良反应也不少。未经医生指导，千万不可随便用药，随便加大剂量，或任意延长服药时间。

按阶梯用药很重要，一般首先使用非阿片类药物，如果所用药物剂量及用法不能达到止痛效果，可加用弱阿片类药物，如果二者合用后仍不能止痛，则可以使用强阿片类药物。

对中、重度疼痛，可使用两种以上止痛药物，这样可以减少用量及并发症，增强止痛效果。长期反复使用同一种止痛药物，会产生耐药性，不应依靠增加剂量实现止痛效果，应及时改用其他止痛药物代替。在确保安全的前提下，药物剂量要由小到大，直到病人止痛为止。

● 使用体温表后及时消毒

人们习惯在使用体温表前用消毒酒精棉球擦一下，在用毕之后，顺手将表往盒内一插了事。这样做很不安全，因为表上粘附的体液中往往含有病菌，它会在盒内阴暗环境中增殖，稍有不慎，就会带来祸害。所以，体温表不仅在使用前要进行消毒，而且在使用后也要消毒。体温表的消毒，家庭通常使用消毒酒精棉球。

● 常服果导减肥不可取

果导其实是一种导泄药，主要用于便秘的病人，令他们的大便通畅。长期服用果导，虽然可以通过排出水分达到暂时减肥的目的，但是，长期腹泻导致营养物质的丢失，会引起贫血、水电解质失衡体重过低、抵抗力下降、营养不良等并发症。年轻女性更不能随便使用果导减肥，因为长期服用果导还能造成内分泌紊乱，甚至影响女性生育功能，导致不孕症的发生。

此外，长期服用果导，药物刺激胃黏膜，可造成胃黏膜的炎症，甚至糜烂、出血。肠黏膜损伤后，将会造成营养物质的吸收能力下降。

● 蛔虫久治不愈是重复感染

蛔虫生活在人体内，有一定的寿命期限，一般是1～5年。到一定时候就会自然死亡。这就是说，蛔虫病患者如果没有重复感染，即使不驱虫，1～5年内也会不治而愈。所以，如果蛔虫病久治不愈，肯定是平常不注重卫生，不断将沾有蛔虫卵的食物吃进肚子里去，引起的重复感染。

● 藿香叶不能取代藿香正气水

天气炎热，家里少不了要备点藿香正气水。但有的人喜欢在市场上买新鲜的藿香叶子取代藿香正气水，这显然是不科学的。藿香正气水的主药是藿香，另外还有很多行气化湿的药材，主要是芳香化浊，力量要弱得多。

暑时之气以湿热为主，最是粘腻，藿香芳香化浊，作为一种保健方法，服用其鲜叶是可行的，但要注意不能过度，也不能把这作为治疗疾病的方法。

● 口服氨基酸片用处不大

市面上有一种口服氨基酸片，打出提高精力、改善睡眠、提高免疫力等诱人的字眼，甚至可以保肝、护肝、修复肝组织、清血排毒、美容养颜等神奇功效。专家提醒，其作用并没有这么神。因为正常机体通过摄取各种食物，从中获取的必需氨基酸足以满足生命活动的需要，没有必要时时补充特殊的氨基酸片。市场上宣传具有保健作用的氨基酸片，可以适当吃一些，但是不能作为获取氨基酸的主要来源。

● 同种药品，胶囊比片剂好

同一种药品，往往有多种剂型：片剂、冲剂、胶囊，消费者在药店选购药品时经常犯难：剂型不同，疗效有无差别？

片剂服用方便，便于识别而且成本低廉，但药物不够分散，吸收相对较差；胶囊是以改善药剂的服药条件发展起来的，可掩盖药物的不良味道，便于服用。而且胶囊在胃肠道中分散快、吸收好，一些对胃有较大刺激的药物常常会做成肠溶胶囊；冲剂目前的确切叫法是颗

粒剂，冲服时溶解性好，药物释放快，吸收较好。目前颗粒剂主要用于儿童药物和中药。

● 白天补锌，晚上补钙

既要补钙，又要补锌，于是很多人把钙锌放在一起补，觉得这样既方便，效果又好。其实，钙和锌的吸收原理很相似，同时补充容易使两者“竞争”，相互争夺载体蛋白，互相受到制约。同时，钙在体内的含量远远多于锌，也比锌活泼，同时补充会影响锌的吸收。因此，这两种微量元素最好分开补。在补锌时，除了要和钙制剂分开外，也要和富含钙的牛奶和虾皮等分开。

补充这两种微量元素的顺序最好是“先锌后钙”，如果白天补锌，晚上补钙，吸收效果会更好。

● 补钙产品功效差不多

目前市场上补钙产品琳琅满目，价格和用量差别巨大，根本让人无从选择。

据资料显示，按化学成分分类，目前的钙产品主要有两大类。一类是有机钙，如乳酸钙、葡萄糖酸钙等，另一类是无机钙，主要有碳酸钙、柠檬酸钙等，它们被制成片剂、胶囊、泡腾片、口服液、咀嚼片等形式。此外，还有一种从动物骨头里以及其他海洋生物中提取出来的钙。其实，从人体吸收角度来说，不同的钙区别并不大。

● 不同的钙，吸收率差不多

因为广告的关系，液体钙被宣传得神乎其神：更易吸收、不含凝固剂、服用不牙碜、提取于深海贝类等。大量实验证明，钙的吸收与钙的形式无直接关系。不同产品，在相同的条件下，其吸收率基本上是一样的。影响钙吸收的因素有：一、摄入量和需要量的比例。如果不需要的话，吸收率自然降低。二、补充量越大，吸收率越低。一般一次服用量不宜超过500毫克。三、饮食中的各种成分。如菠菜中的草酸、柿子中的鞣酸、粗粮中的植酸成分，都会影响钙的吸收。四、适量的维生素D、适量的蛋白质有助钙的吸收。

● 慢性支气管炎患者忌吸烟

吸烟为慢性支气管炎最重要的发病因素，烟中所含的焦油和盐碱能抑制器官内纤毛的活动，使痰液不易排出，阻塞气道。烟碱还能刺激支气管，使其痉挛，增加气道的阻力，会加重气喘、咳嗽等症状。

慢性支气管炎患者也不能大量饮酒，否则，不仅造成肝损伤和脑萎缩，而且使机体免疫功能低下，抵抗力减弱，容易引起感冒和上呼吸道感染，使本病发作，症状逐渐加重，最后可能导致肺气肿和肺心病。

● 促孩子长高，绝不可滥用激素

孩子长期服用雄激素，造成体内雄激素聚积过量，导致骨骼成熟过快，骨骺闭合太早，甚至要比同龄孩子提前6～10年闭合，因而失去了长高的机会。须知骨骺在人体的生长发育过程中既不断破坏又不断合成，但合成的速度大于破坏的速度，所以骨骼才能增长，身材才能增高。对于正常人来说，此一生长发育和增高的过程大约要延续到30岁左右。然而，服用激素人为地破坏了骨的自然生长发育过程，会使骨骺提前闭合，导致骨骼提前停止增长，因而身材会变得矮小。

● 早上7点服降压药最好

高血压病患者，服用降血压药应根据人体节律和病症程度，分别选在早上7时、下午3时和晚上7时为宜。早晨服药效果好，因早晨是一天内血压的低值时间，但剂量应减半，可免受直立性低血压而晕倒。下午3时血压相对较高，可服常量。晚饭后7时左右，由于血压骤升可能发生脑血管意外，可适当加大降压药用量。如果血压水平趋稳，应逐步减少用药次数和用药量，最后只在早上7时减量服药，持续1～2个月为宜，不可突然停药。注意临睡前，不要服用降压药。

第六节 服药禁忌

● 服中药切忌擅自加糖

中药煎成的汤剂多数苦涩味很浓，往往有些人受不了这种苦，不加糖就喝不下去。一般的人遇到这种情形也不会反对加糖，因为药房出售的各种冲剂，糖浆、膏之类的成药都是加糖的甜药。其实，这仅仅是知其然而不知其所以然的想法。

中药的化学成分比较复杂，糖特别是红糖含有较多铁、钙等元素和杂质，一旦中药中的蛋白质和鞣质等成分与之相合，就会起化学反应，使药液中的一些有效成分凝固变性，继而混浊、沉淀。这不仅影响药效，而且危害健康。

● 服助消化药忌吃糖

服用助消化药要忌吃糖或其他甜食，因为助消化药主要通过刺激末梢神经，反射性分泌唾液、胃液等消化液，以达到助消化、促食欲的作用。糖或甜食固然能掩盖苦味，但是也会降低药效。不同的助消化药，服用禁忌也不完全一样：胃蛋白酶：应于饭前或饭时服用，且不宜与硫糖铝等抗酸性药物同服；胰酶：常于饭后服用，片剂不可嚼碎，也不能与酸性药物并用；复方淀粉酶粉：应于饭时或饭前服用。

● 空腹服药易致胃出血

许多药物对胃肠道都有刺激作用(尤其是抗风湿类药物，需要长时间服用)，因此不宜空腹时服用。一般情况下，患者在服药前，应认真阅读药品说明书，或遵照医生的嘱咐，凡是对胃肠道有刺激性的药物，应在饭后服用，且服药后要多喝些水，以减轻药物对胃肠道的刺激。原先就有胃肠道疾病的患者，在服用这类药物时，最好同时服用对胃肠道有保护作用的药物，如雷尼替丁、奥美拉唑等，并定期进行胃肠道检查，以便早期发现问题，及时进行处理。

● 咖啡送服芬必得，可能胃出血

用饮料送服药物，在忙碌的白领中并不鲜见，不但可能因药物与饮料相互作用，令药物失效，还可能对胃肠造成不小的伤害。芬必得是一种常用的止痛药，其成分布洛芬是一种苯乙酸的衍生物，其酸性

成分已经有刺激胃黏膜的作用；而咖啡中含有的咖啡因，则会刺激胃酸的分泌。它与芬必得相混和，对胃的伤害是毋庸置疑的，严重者可导致急性胃出血和胃穿孔。

● 鱼肝油，多服会中毒

为防治小儿佝偻病，首选的药物，应是维生素D。鱼肝油中所含维生素D的量，小于维生素A10倍，如用鱼肝油来防治佝楼病，在维生素D达到治疗量时，维生素A已远远超过了需要量，这样就往往产生维生素A蓄积中毒。维生素A中毒，发病缓慢，常见症状为毛发脱落、皮肤干燥、奇痒、食欲不振、脂溢性皮炎、容易激动、口角皲裂、肝脾肿大及颅压增高等症状。维生素D也能引起中毒，常表现为食欲不振、恶心呕吐、血钙过高、肾功能减退等。发生鱼肝油中毒现象，应立即停药，并去医院诊治。

● 服胃舒平前后不宜食醋

由于油盐酱醋等调味品中所含的成分和某些药物相遇时，会产生“抵触情绪”，影响药物的吸收，因此，服药时如何使用调味品大有学问。比如醋，是酸性调料，最忌与碱性药物同服，如抗胃酸类的药物胃舒平、达喜等。其主要成分是碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝等碱性物质。服药前后食用醋等酸性食物，二者很容易发生中和反应，抵消药效，同时醋也会直接刺激胃黏膜。另外，像红霉素、庆大霉素等弱碱性的抗生素，在酸性环境下容易降解或不宜溶解，影响吸收。

● 用六味地黄丸补肾不可取

俗话说，“十男九肾虚”，因此，很多中老年男性长期服用六味地黄丸以补肾强身。此举有失偏颇。因为六味地黄丸并不是保健品，而是一种药，所以必须对症服用，若服药不对症，就有可能事倍功半，甚至适得其反。再说“是药三分毒”，六味地黄丸也不例外，长期服用也会产生副作用。

六味地黄丸以滋补肾阴为主，适宜于阴虚者。对于常常眼干、口干、鼻塞、生火、出虚汗、大便干结等症状的人来说，有滋补肾阴、强身健体的效果。但是，对于阳虚者来说，却不宜服用六味地黄丸。

● 三类药不能热水送服

助消化类：如多酶片、酵母片等，此类药中的酶是活性蛋白质，遇热后即凝固变性而失去应有的催化剂作用。维生素C：水溶性制剂，不稳定，遇热后易还原而失去药效。止咳糖浆类：止咳药溶解在糖浆里，覆盖在发炎的咽部黏膜表面，形成保护性的薄膜，能减轻黏膜炎症反应，阻断刺激而缓解咳嗽。若用热水冲服会稀释糖浆，降低黏膜稠度，不能生成保护性薄膜。

● 安眠药千万不要“闷头吃”

安眠药虽然有成瘾性，但只要正确地使用，一般是不会上瘾的。安眠类药物和其他药物一样，只是针对有此需要的病人而提供帮助的，如果你需要它，那就服用，失眠消失了，可以随时停止使用。需要提醒的是，服用安眠药的患者，每半个月到20天左右，就要去医院找医生复查，根据近期睡眠情况，看是否需要调整安眠药的用量和种类，千万不要自己“闷着头”吃，以免造成药物成瘾。

● 牛黄解毒片最多吃3天

牛黄解毒片由人工牛黄、大黄、冰片、雄黄、石膏、黄芩等成分组成，有清热解毒的作用，可缓解由火热内盛造成的咽喉肿痛，口舌生疮等症状。很多长期便秘、痤疮的患者，为了泻火解毒，缓解症状，自行大量、长期地服用牛黄解毒片，结果却出现了皮疹、剧痒、发热、哮喘、胸闷、心悸、腹泻等不正常现象。这时应该警惕身体“砷中毒”。这是因为，牛黄解毒片中含有的雄黄，其主要成分为三硫化二砷，含砷约75%、硫24.9%，遇热易分解氧化，变成有剧毒的三氧化二砷，即我们俗称的砒霜，其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、造血系统和泌尿系统等。

● 紧急避孕药一月最多用一次

紧急避孕药以前叫探亲避孕药，常用于夫妻两地分居不需要长期避孕、无保护性性生活、工具避孕失败、遭受性暴力等情况下，为避免意外怀孕而采取的一种紧急补救措施，绝不可以作为常规避孕措施。

过量服用紧急避孕药，会给身体带来明显的副作用。因此，在一

个月内，服用紧急避孕药不能超过1次；一年之内，紧急避孕药最多只能服3次。同时，紧急避孕法并不是百分之百有效，因此一定要慎用。

● 柚子会让避孕药失效

柚子富含维生素C，口感酸甜，热量较低，是不少人喜爱的水果。不过，它却是避孕药物的克星。

最新研究显示，柚子会抑制人体酶的代谢，从而影响人体对某些药物的吸收和利用，其中又以对避孕药的影响最为突出。如果服用了避孕药的妇女在性生活后食用2～3个柚子，或者直接用一大杯柚子汁送服避孕药，那么她在美妙时刻过后就有可能成为一名母亲，原因就在于柚子阻碍了女性对避孕药的吸收。

● 止痛药可能导致阳痿

不管服用止痛药的原因是什么，作为非类固醇类抗炎药物的止痛药能增加中老年男人发生阳痿的可能性。

非类固醇类抗炎药物包括几种广泛使用的药物，例如布洛芬或萘普生。最新研究发现，在使用非类固醇抗炎药物的人群中，阳痿的发生率为9.3%，而在未使用非类固醇类抗炎药物的人群中，阳痿的发生率只有3.5%。

● 擦伤不适宜用创可贴

许多人擦伤皮肤后，习惯贴一片创可贴了事，但专家提醒，擦伤的伤口不适宜用创可贴，而应该用紫药水消炎，让伤口自然暴露在空气中，以待愈合。这是因为，擦伤皮肤的创面比普通伤口大，再加上普通创可贴的吸水性和透气性不好，不利于创面分泌物及脓液的引流，反而有助于细菌的生长繁殖，容易引起伤口发炎，甚至导致溃疡。

创可贴只适用于伤口表浅、整齐干净、出血不多的切割伤。且应一天一换，保持干燥，并不能缠得太紧。

● 水溶解西药影响疗效

有些人自己“吞”不下药或怕孩子噎住，就自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用，这样不仅影响疗效还会加大药物的不良反应。

以阿司匹林肠溶片为例，掰碎

后没有肠溶衣的保护药物无法安全抵达肠道，在胃里就被溶解，不仅无法发挥作用还刺激了胃黏膜。将药物用水溶解后再服用也有同样的不良影响。所以，除非医生特别吩咐或药物说明书上写到，否则不要这么做。

● 服药后喝水不宜过多

服药后喝水过多也不行？是的，因为这样会稀释胃酸，不利于对药物的溶解吸收。一般来说送服固体药物1小杯温水就足够了。

对于糖浆这种特殊的制剂来说，特别是止咳糖浆，需要药物覆盖在发炎的咽部黏膜表面，形成保护性的薄膜，以减轻黏膜炎症反应、阻断刺激、缓解咳嗽，所以，建议喝完糖浆5分钟内不要喝水。

● 服药后不要马上运动

对于慢性病患者，服药治疗是康复的主要手段，运动则可以作为一种辅助治疗。而当服药与运动这两种治疗手段相撞时，也是有所避忌的。

和吃饭后一样，服药后也不能马上运动。因为药物服用后一般需要30～60分钟才能被胃肠溶解吸收、发挥作用，期间需要足够的血液参与循环。而马上运动会导致胃肠等脏器血液供应不足，药物的吸收效果自然大打折扣。

● 躺着服药易引起食管炎

有些病人，特别是年老体弱者常常躺着吃药，大部分住院病人也是躺在病床上服药或是服药后马上卧床休息。殊不知，这样很容易引起食管炎及食管溃疡。躺着服药时，饮水往往较少，可使药片在食管内停留长达两小时而无感觉。如在夜间吞服药物，由于唾液分泌少，食管的蠕动减慢，问题会更突出。药片一旦牢固地附着于食管壁，即使饮用大量的水，也难以冲走，由此而引发的食管炎和食管溃疡并不少见。据研究，躺着服药，不论用多少水吞服，约有一半的药物在食管内便已溶化，这样会使药物停留在食管内刺激食管黏膜而造成损伤。

● 干吞药物损伤食道

水把药送进食管、胃部，并将药慢慢溶解，直至肠道。这个过程，水起的不仅是推动作用。适量增加水的摄入，能使本身溶解度不高、用药量较大的药物在体内的溶出量增加，吸收量也随之增加，从而提高血药浓度；同时，能使药物更快地从胃部进入肠道，提高吸收速度。

干吞药片，或只用一小口水送服，一方面可能与躺着服药一样损伤食道，甚至程度更严重；另一方面没有足够的水来帮助溶解，有些药物容易在体内形成结石，例如复方新诺明等磺胺类药物。

● 高血压患者切莫乱用止痛药

消炎痛的药理作用是抑制能引起炎症、发热和疼痛的物质——前列腺素的合成。人体的前列腺素具有舒张周围血管及冠状动脉的作用，经常服用消炎痛，会使体内的前列腺素低于正常水平，导致血管发生痉挛，加重心肌缺血、缺氧，又极易诱发冠心病、心绞痛，严重者可导致心肌梗死而危及生命。

所以，高血压、冠心病患者，尤其是老年人，在伴有关节痛、腰腿痛及其他疼痛时切莫自作主张，乱用止痛药。

● 去痛片对胃痛无效

常有这样的人，胃痛起来自行找几粒去痛片服下，结果非但胃痛不减，反而使疼痛更加严重，有的还会引起十二指肠出血，严重者甚至危及生命。这是因为，去痛片不能治胃痛。

引起胃痛最常见的原因是胃部或十二指肠的炎症刺激，此时若用制酸解痉的胃舒平、颠茄类药治疗，即可药到痛止。

去痛片属解热镇痛药，具有解热、消炎、镇痛和抗风湿作用，一般可用于解除高热、头痛、关节痛、神经痛、牙痛、肌肉痛和月经痛等症状，而对胃痛几乎无效。

● 随一日三餐服药不科学

因为药品说明书上简单写着“一日三次，饭前服用”，所以，绝大部分人每日准时在三餐前服药。这是非常错误的。

“一日三次”是药物学家根据实验测定出药物在人体内的代谢速率后规定的，意思是将一天24小时平均分为3段，每8小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度（血液中药物的浓度），达到治疗的效果。如果把3次服药时间都安排在白天会造成白天血药浓度过高，给人体带来危险；而夜晚又达不到治疗浓度。“饭前服用”则是指此药需要空腹（餐前1小时或餐后2小时）服用以利吸收。

● 多药同服，疗效打折扣

多药同服，药物之间的相互作用就很难避免，甚至还会引起一些你意想不到的麻烦。

意外怀孕的原因也许不是漏服避孕药，而是在服用避孕药的同时服用了抗结核药物或防止脑溢血的药物，导致避孕药失效；抑郁症的症状得不到控制也不一定是药物疗效不好或个体差异，而是在服用治疗抑郁症药物的同时又服用了抗过敏药；导致治疗心脏病药物失效的原因可能是那些用来治疗咳嗽的甘草片；在补充甲状腺素的同时如果又补镁，那甲状腺素就白费了。

● 中药隔夜，药效会降低

将一碗中药熬好放进冰箱，等到第二天再喝，在工作繁忙的现代社会是司空见惯的事情。但这样对保持中药药效，没什么益处。

如同食物放久了会发酵腐败一样，汤药放置时间过长也会产生同样的变化。这主要是因为微生物在环境中无处不在，难免会污染煎好的汤药。在一定的温度和湿度下，时间久了，它们便会大量繁殖生长，引起汤药变质。而且，中药汤剂一般都是多种药物组合而成，它们配伍后会产生新的成分，有些稳定性比较差，长时间放置后，可能会发生一些反应，而使原有药效有所改变。

● 补钙过量危害非常多

钙虽为人体必需的元素，却不是十全大补丸，补钙也并非多多益善。科学实验证明，长期用钙过多也会产生许多危害，主要表现为便秘、增加肾结石的危险、影响其他矿物质的代谢、大动脉钙化、影响胎儿发育增加罹患心脏病机会和高钙血症、疲劳、恶心乏力等症状。

同时，高钙摄入还会影响铁、锌、镁等元素的吸收，对于贫血以

及缺锌的人影响更大。

● 不要用饮料送服药物

用饮料送服药品是不科学的，这不仅影响药效，甚至增加药物毒性副作用。

人们常用于送服药物的茶含有较多的鞣质，含鞣质的饮料与酶制剂（胃蛋白酶、乳酶生）的酰胺或肽键形成牢固的氢链缔合物而降低药物的生物利用度；奶制品中含有较多的蛋白质和钙离子，钙离子可与四环素族、异胭肼生成络合物，不易被胃肠道吸收，减弱抗菌作用；而果汁、豆奶、汽水中往往添加蔗糖、蜂蜜等甜味剂，糖能减慢胃内容物的排泄速度，延缓药物的吸收，减弱氨基匹林的疗效；矿泉水中含有多种微量元素和金属，某些金属元素可使四环素族、异胭肼抗菌作用减弱、强心甙类毒性增加。

● 不用微波炉煎中药汤剂

随着微波炉在家庭的普及，其用途越来越广。有些病人抓好药后，为了省事常常用微波炉煎中药，其实煎中药最好不要用微波炉。

微波炉的加热原理是通过微波作用于食物，使其内部分子产生震动而产热的。利用微波炉煎中药时，药材内部分子在震动产热的过程中，可使药材从分子水平发生破坏变质，失去原有效能。

● 服药前后30分钟别吃水果

很多人在服药时都会很注意次数和用量，但对于服药时应该是空腹还是饭后就没有那么讲究了，更不必说服药前后是否能吃水果的问题了。专家认为，在服药前后30分钟内，最好不要吃东西，尤其不要吃水果和蔬菜。这是因为有些蔬菜和水果中含有可以和药物发生化学反应的物质，使药物作用发生改变。

● 服药期间不可吸烟

生活中，吸烟可影响以下药物的疗效：解热镇痛药，如扑热息痛等，若服用后吸烟，其代谢速度加快，疗效会显著下降，仅为不吸烟时的10%；止痛与麻醉药，服止痛药后吸烟，不仅疗效降低，而且其代谢产物无法迅速排出，容易蓄积致中毒；局部麻醉止痛药，如利多

卡因，会使吸烟者拔牙时的疼痛发生率增加；平喘药，服用茶碱、氨茶碱后吸烟，其破坏与排泄速度比不吸烟者快3倍，从而使药效降低。

第七节 药物储存

● 储存药物切忌光线直射

药物的储存有许多讲究。一忌温度过高。温度是引起药物变质的重要因素。一般说来，温度每升高100℃，化学反应的速度就增加2～4倍。较高的气温容易使药物发生霉烂和虫蛀而变质失效。二忌湿度太大。许多药物都要求在干燥、通风的条件下保存。因为，在潮湿的空气中，药物会吸收空气中的水分，从而导致药物霉变和分解。三忌光线直射。有些药物要在暗处贮存，这是因为光线特别是紫外线常常会使药物发生一系列化学变化。凡是对光敏感的药物，要避免日光直接照射，可用深色容器贮藏，或者在无色玻璃容器外包上不透明的黑、蓝色纸。

● 过期药品应及时清理

许多家庭对到期的自备药物舍不得丢弃，继续服用，虽然有的服后侥幸无事，但这种做法是不可取的。药物过期，轻的仅表现为无效，重的可因延误治疗而发生严重后果，危及生命。如心绞痛病人含服到期的硝酸甘油后，病情未能缓

解而酿成心肌梗死。此外，抗生素、生物制品、血制品、激素类等都有一定的有效期限，过期就应丢弃，切勿擅自延长使用期限。

因此，在家庭生活中，我们要养成习惯，经常清理并丢弃过期的药物。

● 家庭存药不能用纸盒

用于家庭小药箱的选材也是有讲究的，很多家庭用空的纸箱盛装药品，这是不可取的。因为纸箱会吸潮，不利于药品的保存，所以建议大家用质量比较好、没有异味的塑料箱保存药品。有条件的，最好能用药店出售的家庭急救箱，它中间有很多分格，不仅对空间的利用比较好，而且可以对药品进行合理的分类，方便查找、取用。

● 过期阿莫西林会引起过敏

在家庭使用阿莫西林胶囊的患者中，时有皮疹等过敏反应发生，个别人的过敏症状还比较严重，说明阿莫西林在放置过程中仍有可能发生分解与聚合等化学变化，形成新的过敏性杂质。而保存于家庭中的药物在炎热潮湿的季节里变质失效的速度会加快。如果将阿莫西林置于离炉灶、暖气等热源较近的地方，就容易发生变质。不少人放置药物如同对待杂物，哪里方便放哪里。有人放在家中的阿莫西林胶囊已临近失效期了，保存条件又不好，服用后出现过敏反应并不奇怪。

● 糖浆开封后要小心保存

糖浆液是一种含糖量较高、适用于儿童的常用制剂，其所含的糖多为蔗糖。真菌或其他微生物一旦污染蔗糖水溶液，很容易生长繁殖，使糖浆酸败混浊，药物变质。

糖浆液一旦被打开，就失去了密闭的无菌环境，完全暴露在空气中，就十分容易被污染。因而，经开启的糖浆液一定要小心保存。在服用糖浆时，切忌把糖浆瓶口直接与嘴接触，否则容易因瓶口沾染上细菌而使糖浆液污染变质；市售的糖浆液一般都附有剂量滴管，服用方便。但用后每次都必须清洗干净、甩干，再放入糖浆液中；服用糖浆后，应及时将瓶盖拧紧，放置在阴凉、避光、干燥的环境中。如短时间内不再服用，可放置在冰

箱中低温贮藏，冷藏以4～15℃最佳。

● 碘酒不宜长时间保存

碘酒又称碘酊，是许多家庭常备的外用消毒药，具有较强的杀灭细菌和霉菌的作用，并能杀死芽胞。碘酊如果放置时间过久，碘与其中的水作用，产生碘氨酸和次碘酸，后者可进一步氧化乙醇，产生乙醛、乙酸，此时由于游离碘的含量减少，杀菌力下降，刺激性产物增多，对皮肤的刺激性增强。故碘酒的存放时间不宜过长，以防降低消毒作用。

碘酒的正常外观性状应是红棕色的澄明液体，有碘与乙醇的特殊气味，碘酒若严重挥发并已不呈红棕色时不可供药用。为防止光线对上述化学反应的催化作用，碘酒应置棕色玻璃瓶中，密闭、阴暗处保存，不可用橡胶、软木或金属瓶塞，因为这些物质可与碘酒发生化学反应，使碘酒的杀菌作用减弱。

● 避孕药应防止受热受潮

大多数避孕药是糖衣片，而避孕药的有效成分在糖衣中，因此避孕药片应该放在阴凉、干燥的地方，防止受热受潮，否则会使药片外面的糖衣层潮解失效或干燥脱落，因而影响避孕效果。避孕药片有一定的甜味，有的避孕药还有鲜艳的颜色，容易被孩子误服而造成肝脏损害或引起假性性早熟，故家中有小孩时，应把避孕药片放在孩子拿不到的地方，以防小孩误服。

● 药罐开封，干燥剂赶快丢

药罐内的棉花和干燥剂，在开罐后就必须立刻丢弃，否则可能吸附水气，让水气留在药罐内，反而容易使药品潮湿变质，而人们对这个常识相当缺乏。

药罐未开封前，放置棉花的用意有二，一是避免运送过程的碰撞，让药品粉化，二是阻止水气进入；干燥剂则是防止若有少量水气进入药罐时，可将其吸附。但药罐一旦开封，这两个“帮手”反而会变成吸附水气的“凶手”，最好把它们丢掉，别继续放在药罐里。

● 硝酸甘油“抛头露面”就挥发

硝酸甘油本是一种极易挥发的液体，而药片是加入惰性物质后压制而成的，因此片剂暴露在空气中过久或受热，其有效成分也会很快挥发，进而影响疗效。

为此，在保管与使用上应注意：药片单独置于密闭玻璃小瓶中，每次取用后把盖拧紧，贮于低温处或置于冰箱内保存。不能将药袋装入衣袋里，以免体温促使其挥发。

● 药用人参宜冷冻贮藏

人参因含有较多的糖类、黏液质和挥发油等，所以容易出现受潮、泛油、发霉、变色、虫蛀等变质现象。

人参的贮藏方法有几种：常规保存法——对确已干透的参，可用塑料袋密封以隔绝空气，置阴凉处保存即可；吸湿剂干燥法——在可密闭的缸、筒、盒的底部放适量的干燥剂，如生石灰、木炭等，再将人参用纸包好放入，加盖密闭；低温保存法——这是较理想的方法。人参在收藏前要晒干，最佳的暴晒时间在上午9时到下午4时之间，但人参不宜长时间暴晒，同时供药用的人参已达到一定的干燥程度，一般只需将人参在午后翻晒1～2小时即可。待其冷却后，用塑料袋包好扎紧袋口，置于冰箱冷冻室里，就能保存较长时间。

● 贮藏燕窝不要超过1年

含水量高的燕窝要吹干后保存，否则极易发霉。如果燕窝有湿气，可放在空调下吹一晚，或用风扇与抽湿机吹干，湿气就会消失。干燥后的燕窝可放入冰箱的保鲜格，便可长时间保存。优质干身的燕窝应放在阴凉及不被阳光直射的地方，不要把燕窝放在冰箱或微波炉的顶部，否则热量会让燕窝变质。保存燕窝最好不要超过一年，存放两年或以上的燕窝，其功效会大打折扣。

● 中药保存应密闭、干燥

中药材在贮藏过程中，常易发生虫蛀、霉变、走油、腐烂等现象，其主要原因为受潮，或长期日晒、受污染等。所以，贮藏时必须先干燥，再放入陶瓷或玻璃容器中密闭，并置于阴凉干燥处，最好在

药材下面放些干石灰。对动物类药材更应如此。易于虫蛀的药物，有条件者还可装入容器中，用硫磺熏蒸一下，以杀死害虫和虫卵。

值得注意的是，补品均有一定的有效期限，不论何种药物，贮藏期均不应超过有效期限。有的中药材和中药制剂未注明有效期限，但也不应贮藏过久，故在购买或服用时要注意，购买数量不宜过多，并应尽早服用。

● 进口药也应注意使用期限

国外进口的药物，通常用Exp·Date、Expirationdate或者是Usebefore这几种方式表示失效期；用Storagelife表示贮存期限；用Stability表示药物化学稳定期；用Validity或Duration表示有效期限。这些药物都必须在所标明的日期前使用才安全。例如Exp·Date：May2005，表示失效期是2005年5月，药品在此期限前使用都是安全的。对于包装上没有以上任何信息的药品，不宜购买。

● 不用塑料瓶盛装药物溶液

目前市售的塑料药瓶多为高密度聚乙烯塑料制品，其本身具有较大的透气、透湿和透光性，所以瓶内的药物并不能与外界空气、潮气和光源、热源完全隔绝，以致药物易受这些因素的影响而逐渐被分解破坏或腐败变质。如果人们服用了这种药液，不但无益，反而会加重病情。

使用中性玻璃瓶盛装药液，则无酸败、沉淀、受潮及药液容量的损失，尤其棕色玻璃瓶，具有很好的避光作用，特别适用于盛装因光照而易分解的药物。

● 一瓶不能容两种药品

一般固体制剂（如片剂、胶囊、散剂等），按说明书放在阴凉的地方即可。拆零药品最好可以装入小瓶加盖密封保存，注意不要将两种药品存放于同一瓶内。包装药品最好保留外包装。这样可以减少光线对药物的影响，同时降低药物周围空气的流动。切忌把药物在冰箱内长期存放，在低温的条件下很容易使片剂裂片、胶囊硬化和散剂结块等，这些情况都影响药物溶解和吸收。

● 虫草越快食用效果越好

冬虫夏草生长在洁净、寒冷、缺氧、紫外线强烈照射等严酷的生态环境下，从而赋予了冬虫夏草神奇的功效。虫草滋阴，十分名贵，可用于日常煲汤、调养。

有些人为得到虫草不惜财力，然而令人惋惜的是，对于冬虫夏草怎么食用、保管不很清楚，甚至由于保管不当，使其发霉、生虫，年久只能扔掉。家里有冬虫夏草最好存放在冰箱低温室中，用塑料袋封好。虫草不管怎么样保存良好，都最好尽快食用，周期不要拖得太长，虫草保存时间越长，药效必然越低。

● 有效期内药品也会失效

如何避免家庭小药箱中的药品在有效期内提前失效呢？唯一的办法就是要严格按药品说明书规定的条件保存药品：该遮光的应放在不透光的容器内；该密封的应将容器密封，防止药品吸潮、挥发或异物污染；该在冷处（2～10℃）贮藏的应放入冰箱冷藏保存；该在阴凉处（凉暗处）贮藏的，在炎热的夏季里，不妨将原包装放入塑料袋内并扎紧（防止吸潮），置于冰箱冷藏格中保存。

● 软膏在寒冷环境中易变质

软膏是人们常用的一种剂型。在寒冷的环境里，它较容易发生质变（尤其以“硝酸甘油软膏”等乳状软膏为多见）。假如你在冬天里，发现家中的软膏，尤其是一些眼用软膏，出现粗糙的颗粒状物质，就不能再使用了。日常保存这一类药品，应切忌过低的温度。橡皮膏药在冬天常会出现黏性变小的现象，这主要是由于橡皮膏药中所用基质的物理特性决定的，在使用前只要把它微微加热就可以正常使用。但必须注意，加热切忌过高的温度，以免破坏药物的有效成分。

● “返砂”影响膏滋药滋补效果

膏滋药在储存过程中，容易霉变、变硬，甚至“返砂”，这是为什么呢？霉变主要是因为膏滋药中含有丰富的营养成分，很适合微生物的孳生。变硬是由于放置环境将膏滋药中的水分慢慢吸出，时间一长，就会出现膏滋药硬变的现象。

而“返砂”现象，是糖类结晶的析出沉淀在膏滋药的下层所致。“返砂”会使膏滋药的成分分布不均匀，影响滋补的效果。

● 不要骗孩子药物是糖果

许多药品的色彩、形状以及甜味的糖衣对不懂事的孩子来说，都是一种极大的诱惑。因此，为避免儿童药物中毒，家长更应及早采取预防措施。

首先，药品不可和其他物品混放在一起，而且不能放在杯子或其他容易拿取的容器内。第二，应保持药品完整的外包装，散装药品应装于瓶内，贴上标签，使用时需对照标签。第三，药品需放在孩子看不到也摸不到的地方，最好是上了锁的橱柜或储藏室内。如果你正在使用药品时因有急事而必须离开，应马上把它放到安全的地方。第四，平时喂孩子吃药时，不要骗他们说是糖果，而应该告诉他们正确的药名与用途。否则，他们会真的相信是糖果，而随时想吃。第五，孩子模仿力强，最容易模仿大人的动作，应避免在孩子面前吃药。

● 消毒棉球要密闭保存

消毒酒精棉球指用75%酒精浸制的棉球，是家用消毒用品之一。酒精的浓度十分重要，过高或过低，都会削弱乃至丧失消毒效能，故必须采用措施，保持浓度不变。酒精易挥发而导致浓度下降，故要存放在相当密封的容器内。常有这种情况：容器里的棉球上面的都已干了，仅下面的一些棉球还有点湿，有人以为这湿的部分是酒精。其实这几乎都是水，因此也不能再用来消毒。

● 家中不宜久存维C片剂

维生素C（VC）是维持人体正常功能和健康必须的营养成分，临床用于防治坏血病、过敏性皮肤病、口疮、促进伤口愈合等。许多家庭或多或少都存有VC片剂。

有人曾在一年内测定数次贮存于不同地方的VC片剂化学成分，结果表明，贮存一年以上的VC片，都有程度不同的变质。VC的降解速度在空气下大于冰箱内，冰箱存放一年后测定有46%降解。因此，家中不宜久存VC片剂。

● 外用药应进冰箱保存

天气渐渐热了，家中药物如果未能妥善保存，多数药品的药效可能会打折扣，有些药品还会产生有害物质。以下列举部分应需进冰箱保存的药品：针剂：主要是胰岛素；搽剂：使用后应拧紧瓶盖，放置于冰箱中冷藏；外用药品：滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂和漱口液等；混悬剂：以粉末状盛装在容器内的药品，在未冲泡的状态下，室温下的保存期为标示的有效期。一旦加水后，其保存期一般不超过15天，应放在冰箱中冷藏。

● 不可擅自更换药品容器

不是所有药物都能用塑料瓶、塑料袋等塑料制品装。生活中，常见有的患者因长期用药，喜欢把药品分成若干剂量，然后用塑料袋或塑料盒装好，方便随时服用。其实，胰岛素、安定、硝酸甘油、醋酸酯、华法林钠等药品不适宜放入塑料制品中。

另外，塑料药瓶遮光性很差，对药品起不到保护作用，如果长时间放置药物，会使药物逐渐分解变质。药师建议，不要擅自给药品更换容器。

第四章
大众饮食

第一节 春季食谱

● 春吃豆腐，营养健康不油腻

春季，气候多变，豆腐是食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能，常吃豆腐可以保护肝脏，增加免疫力，并且还有解酒、解毒作用。

豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。春天的饮食宜清淡，豆腐营养丰富又不肥腻，正是春季的养生良品。

● 春季吃海带有效去老痰

春季冷暖交替频繁，正是慢性支气管炎、哮喘等容易急性发作的时节，之所以这些疾病迁延不愈，常常是因为老痰去除不了。

我们日常生活中常吃的海带，就具有去老痰的功效。海带在中药学里的学名叫昆布，性味咸寒，可以消痰软坚、利水。用于慢性支气管炎、哮喘的治疗，可做成海带糖浆或凉拌海带，坚持食用，老痰去，则诱因去，效果甚好。

● 春季少酸多甜可护肝

由于春季肝气旺，会影响到脾。因此，春季易出现脾胃虚弱的症状，倘若酸味的食物吃多了，会使肝功能偏亢。所以春季饮食调养，要选择甘温之品，忌酸涩。饮食要讲究清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。另外，春季是蔬菜的淡季，但野菜和山菜的生长期往往早于一般蔬菜，并含有丰富的维生素，可适量食用。

● 多食金针菇抗过敏

春天是百花盛开的季节，各种花的花粉会在空气中形成飘浮物，一些过敏性体质的人吸入后就会引起皮肤过敏。专家提出，春天常吃金针菇可抗过敏。

经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，能有效地增强机体活力。新加坡研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统。

● 春天喝粥，胜似补药

唐代著名医学家孙思邈提出，“春时宜食粥”。民间也有“春天喝粥，胜似补药”的说法。

中医认为春季肝气当令，肝的功能偏旺，可伤及脾，影响脾的消化吸收功能，而粥是以谷物加大量水或高汤熬煮，谷物中所含的淀粉得到充分的糊化，有很好的补益作用，因此，春季确实适合喝粥。

春天煮粥，最好选小米、大米、糯米、玉米等性平或性温的食物，以补益脾胃，为一年的健康打下基础，少选择凉性或寒性的食物，如绿豆、荞麦等，以免伤及人体的阳气，不利于春季人体内阴寒之气的消除。

● 多吃豆芽可以降火

不同于夏季的“湿热”，春季上火更多是“燥热”，症状有如咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。

专家表示，被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃，能帮助五脏从冬藏转向春生，豆芽还具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。以绿豆芽为例，每百克仅热量18千卡，具有清热利水的功效。

● 吃菠萝，一天不能超半个

菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸和柠檬酸，含有维生素C、B_1、B_2、烟酸及钙、磷等元素，还含有丰富的食物纤维。菠萝含有的菠萝酶能分解蛋白质，消除炎症和水肿；吃得油腻的时候吃块菠萝，清口化腻，还有助于消化。但这种酶对舌头和口腔表皮有特殊的刺激作用，食盐能控制住菠萝酶的活动。因此，吃菠萝应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水中浸渍，然后再吃。菠萝性微寒，吃多了容易伤胃肠，尤其是胃肠不好的人，多吃会引起腹泻，一天最多不能超过半个。

● 春季吃木瓜养肝通络

木瓜是舒筋活络、化湿和胃的药食两用食品。有“岭南果王”和“百益之果”雅称的木瓜，性味微酸，归肝、脾经，可通络舒筋，治疗肢体肿痛，解酒毒、消食化滞。木瓜含木瓜还原糖、齐墩果酸、维

生素C、木瓜酸等，有抗菌和保肝的作用，此外还含有多种氨基酸以及矿物质，据分析，半个中等大小的木瓜可以提供成年人一天维生素C的需求。木瓜所含的齐墩果酸可保护肝脏，软化血管壁，降低血脂及抗炎抑菌，足见常吃木瓜的好处。

● 少食“辛辣”可防感冒

中医认为，含有辣椒、胡椒、花椒的食物，都统称为“辛味食物”。这些食物具有很大的发散作用，过多食用，容易耗气，严重者可导致气虚。而气虚者最为明显的表现就是免疫力降低。因此，很多人辣的食物吃多了，反而会觉得浑身无力、容易疲倦。这种气虚的症状一旦找上门来，感冒等疾病也就会不期而至。

● 少吃氧化食物活跃大脑

所谓氧化食物，是指那些富含过氧化脂类化合物的食物，油炸类食品、方便面、汉堡包等为其代表，高热量含油食品、肥肉和果汁亦属此类。这些食物能在人体内发生氧化反应，损害脑血管壁的正常分子结构，使脑血管变窄，影响血液流动，对大脑的生理活动产生不良刺激，导致思维迟钝。

还原食物则含胡萝卜素、超氧化物歧化酶等成分，可阻止脑血管壁的氧化反应进行，或者使已经发生的氧化反应“还原”，保证脑血管通畅，大脑供血充足，使大脑始终处于清醒、活跃的健康状态。因此应多吃。

● 多吃“糙”少吃“精”保护血管

目前冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的发病率日渐升高，已成为国人的“头号杀手”。除了传统的高血脂、高血压、高血糖等“三高”外，还有一大祸根，那就是高同型半胱氨酸血症。

国内外专家研究发现，一种称为同型半胱氨酸的物质，如果在血液中的浓度过高，就会引起人的动脉硬化，最终导致心肌梗死、脑中风以及老年痴呆症。而血液中的同型半胱氨酸之所以会升高，越来越多地吃精细加工的食品就是原因之一。

● 多禽肉少畜肉，保护心脏

对于肉食，人们大多又爱又怕。爱是因为它营养丰富，口感良好；怕是因为其脂肪含量高，容易与高脂血症乃至冠心病、中风、糖尿病等疾病挂钩。如何解决这个难题呢？窍门之一就是多吃禽肉少吃畜肉。

与猪、牛、羊等畜肉比较，禽肉虽同属动物性脂肪，但所含脂肪的结构却不相同。畜肉脂肪中饱和脂肪酸多，胆固醇也高，而鹅、鸭、鸡等禽肉不仅脂肪较少（仅为前者的1/4～1/3），而且所含脂肪的结构更接近于橄榄油，故有保护心脏的作用。

● 少食熟肉制品减少致癌物

就禽肉而言，如果有生、熟两种摆在你面前，你会钟情于哪一种呢？熟肉制品食用方便，口味也不错，你可能更喜爱熟肉制品。不过，这样你将犯下摄入亚硝酸盐的错误。因为在制作熟肉制品过程中，要添加亚硝酸盐，目的是借助其防腐作用，使食品保鲜。但亚硝酸盐一旦进入人体，就可分解成具有强烈致癌作用的物质亚硝胺，严重威胁人的健康。

● 多食绿色蔬菜益寿延年

营养学家分析了各种蔬菜的养分，发现一个规律：蔬菜的营养价值与其颜色深浅有关。颜色愈深的蔬菜，维生素与胡萝卜素含量越多，反之就越少。按此规律排出的顺序是：绿色蔬菜、红黄色蔬菜、白色蔬菜。

绿色蔬菜富含钙质，叶酸与维生素C的含量也很高，此外，具有抗癌防病作用的叶绿素尤其多。

● 泡杯花茶，可缓解春困

春回大地，万物复苏，人体和大自然一样，处于生发之际。此时宜喝些花茶，可以散发漫漫冬季积郁于人体之内的寒气，促进人体阳气生发。花茶性温，香而不浮，令人精神振奋，消除春困。花茶不含咖啡因，热量低，又富含蛋白质、维生素A、维生素E、维生素B及多种矿物质，并含芳香油，这种香味儿使人愉悦。

饮用花茶时可加几片柠檬，也可加蜂蜜、柑橘皮、香草等，喝起

来更是别有风味。

● 霉变甘蔗可致人死亡

每到春季，市场上会出现很多卖甘蔗的小贩。这些甘蔗至少储存了一个冬季。储存条件好的，甘蔗还保存了原来的水分和口味。甘蔗有滋补清热作用，含有丰富营养成分。但由于甘蔗味干较易受到毒害，储存条件不好加上甘蔗本身糖分较大，极易发霉变质。发霉变质的甘蔗一定不要食用。

食用霉变甘蔗后可对人体的神经系统、消化系统、呼吸系统产生危害。食用后在2～8小时可产生头晕、视力模糊、腹痛、腹泻、眩晕、呕吐等症状，严重的因中枢神经系统损伤昏迷，出现呼吸衰竭而死亡。

● 猪头肉可能诱发哮喘

入春后，一些慢性病患者食用某种食物后会突然发病，这些食物就是人们俗称的“发物”。中医理论认为，春季误食以下几种“发物”，会令旧病复发，新病加重。

羊肉：对阴虚火旺者及热病、传染病患者来说，春季食用羊肉容易上火，因此，吃羊肉时必须搭配一些冬瓜、丝瓜等凉性食物。猪头肉：春季食用猪头肉有可能会诱发咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、偏头痛等旧病，还会出现头晕、胸闷、肢体及面目浮肿等症状。韭菜：体内阴虚有热或患疮疡、眼疾者，食用韭菜会加重病情，令人神昏目暗。

● 春季犯困，多吃胡萝卜可提神

进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展、血液供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，于是出现了无精打采、昏沉欲睡，表现为中枢神经系统抑制的春困现象。

维生素是真正的清醒剂，不妨多吃些胡萝卜、大白菜、韭菜、马铃薯、柑橘之类富含维生素的食物。碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，使人消除疲劳，例如苹果、海带及新鲜蔬菜。咖啡因有兴奋神经系统，抵抗疲倦的作用。含咖啡因的食物有茶叶、咖啡和巧克力等。另外，缺钾会使人疲倦无力，因此在春季人们应注意在饮食中补充含钾量较高的食物，如

黄豆、苋菜和柑橘等。

● 少食辛辣食物防鼻出血

冬春之交是鼻出血的多发季节。冬春物燥，预防鼻出血要注意保持饮食清淡，忌燥热和过于辛辣的食物。

春季气候变暖，空气干燥，促使血流加速，血管脆性增加，从而引起鼻腔血管破裂出血导致鼻出血。这一时节，应少食煎炸及肥腻物品，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，必要时可服用适量维生素A、C。此外，还需防止“进补”不当，以免内火上升引起鼻出血。

● 初春吃番薯粥防感冒

天气乍暖还寒的初春，人们容易患肠胃病和感冒。此季节多煮些番薯粥吃，可以正气、养胃、化食、去积、清热，尤其是肠胃病和感冒病人，多喝番薯粥可调理身体，增强对疾病的抵抗力。番薯所含的纤维素和果胶能促进肠胃健康。有些人吃过番薯后放屁多，是番薯帮助肠胃蠕动的结果。番薯也含有丰富的能促进人体新陈代谢、助长发育的赖氨酸，与米、面配合食用，可发挥蛋白质的互补作用，提高营养价值。

● 食用菌是春天天然保健品

春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌、特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病，所以春天要摄取足够的多种维生素和矿物质。食用菌是春天的天然保健品。如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等，因为黑木耳富含矿物质钙，而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用。银耳富含银耳多糖，能提高人体卫士——巨噬细胞的吞噬能力。蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。

● 早春要少吃寒性食品

早春时节，乍暖还寒。从“春夏养阳”的角度出发，要少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品，多吃些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品，以祛阴散寒。这些食物中所含的有效成分还具有杀菌防病的功效。但春季又是生发季节，所以

在饮食上还应当多吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼肉、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品，以满足人体机能代谢日趋活跃的需要。

● 春果第一枝，樱桃健脾开胃

樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

● 蜂蜜是春季理想保健品

人们从冬季的寒冷过渡到春季多风的季节，中医理论认为：风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很易入里化热，常常表现为咽干、口渴、咳嗽、便秘。

蜂蜜味甘、性平和。蜂蜜入药之功有五：清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜质地滋润，可润燥滑肠，清热润肺，缓急止痛。蜂蜜主要含葡萄糖和果糖，还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等多种成分。

因此，在春季，蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便、又可预防感冒，还有清除体内毒素的作用。

● 春吃蜂蜜能抗过敏

蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品，有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，长期服用，还可以缓解哮喘症的发作。由于蜂蜜中含有一定的花粉粒，经常喝的人就会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。蜂蜜里面还含有微量蜂毒，它是蜜蜂体内的一种有毒液体，蜂毒具有促肾上腺皮质激素样作用，能改善人体内环境状态，调节机体免疫力，具有抗过敏、抗辐射、增强机体抗病能力的作用。

● 春季吃韭菜提高免疫力

春季的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差。中医建议，春季应食韭菜，提高自身免疫力。韭菜有其独特的香味。韭菜的独特香

味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。韭菜中这些硫化物还能帮助人体吸收维生素B_1及维生素A，因此韭菜若与维生素B_1含量丰富的猪肉类食品互相搭配，是比较营养的吃法。韭菜还含有丰富的纤维素，比大葱和芹菜都高，可以促进肠道蠕动，预防大肠癌的发生，同时又能减少对胆固醇的吸收，起到预防和治疗动脉硬化、冠心病等疾病的作用。

第二节 夏季食谱

● 夏日切忌单纯进补

夏季，天气炎热，空气湿度明显增大，空气流通性差，天气更加显得闷热异常。常在室外劳作的人们，很容易中暑。人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。

● 夏季犯困多吃毛豆

夏季人体容易出汗，随着汗液流出会带走一部分钾。钾是人体不可缺少的矿物元素，夏季容易犯困、疲乏、食欲不振就与体内钾的流失有一定的关系。而毛豆中含有丰富的钾，夏季适当多吃一些毛豆，比如盐水毛豆、毛豆烧菜都是不错的吃法，不仅可以缓解倦怠，还能开开胃，补充体力。

毛豆中的镁含量为每百克70毫克，也远远高于其他鲜豆类。镁可以维护骨骼生长和神经肌肉的兴奋性。

● 苦瓜泡茶，排毒解热

专家建议，作为夏初的季节性时蔬，用苦瓜榨汁或泡茶，排毒解热的功效非常好。

传统中医认为，苦味食品是降火良药，新的研究也已发现，在苦瓜、杏仁、苦茶等苦味食物中，含有生物碱、尿素类等苦味物质，而这些物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。

苦瓜中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。

● 别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水，因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5～2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。

另外，夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。

夏天的时令蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%～90%，都可以用来补充水分。

● 常喝饮料易得肾结石

一入夏，得泌尿结石的人就多起来，其中超过一半的患者为20～45岁的男士，而且多为草酸钙结石。原因特简单：汗出得多、尿出得少；白水喝得少、饮料喝得多。

本来夏天就汗多尿少，如果喝水再少的话，就会造成尿中形成结石晶体的盐类呈超饱和状态，晶体沉积导致尿路结石。更糟糕的是，一些人不喜欢喝白水，只喝饮料和啤酒，这个习惯会加速结石的形成。因为果汁中富含的草酸是最常见的结石成分，而啤酒在喝完后会快速利尿，造成人体短时间内脱水。

● 夏天吃得越“冰”越易中暑

细胞的代谢和转化必须有酶的参与。人体有几千种酶，几乎所有的生命活动过程，从腺体的分泌到免疫系统的正常运行，都需要酶的参与。酶在35～40℃活性最好，在

人体体温37℃时最为活跃，60℃以上则失去活性。如果夏日摄入冰镇食品过多，人体局部的温度短期降低。而此时由于人体一下子无法适应这么低的温度，消化系统就会首当其冲受到影响，继而影响到全身各系统功能的正常发挥。在炎热夏季，就容易导致中暑的发生。

● 夏天冷饮越吃越口渴

冷饮通过胃肠的速度要大大快于常温的食物，会越喝越渴。所以说，冰镇啤酒、冰淇淋等这些冷饮，其实是披着冰衣的火球，它们所含的热量不仅让你的减肥计划失败，还会让暑热更容易侵袭。冷饮并非洪水猛兽，如果适量地吃，慢慢地吃，是不会引起上面所说的那些副作用的。何况，不同的人群对冷饮的接受程度也不同，体弱、患有心血管疾病的人最好不要吃冷饮。婴幼儿由于胃肠功能发育不全，也应少吃冷饮。

● 夏日饮水应“少量多次”

有的人不太喜欢喝水，但是又怕喝少了身体不够健康，就用突击喝水的方法。其实这是不可取的，因为每次如果喝超过240毫升的水，身体就不能吸收，会很快从肾脏排出，不如每次只喝100～150毫升，身体吸收得好。因而，夏日喝水，每次量不宜过大，但要多增加饮水的次数。

● 苦味食品提神抗癌

夏日酷热潮湿，各种疾病易乘虚而入，若能吃些含有苦味的食物，则有益于身心健康。

现代医学也认为，苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等，具有很强的医疗、保健功能。一是苦味食品能够防癌抗癌。苦味食品中含有丰富的维生素B_{17}，它具有强大的杀伤癌细胞的能力。二是苦味食品可促进胃酸的分泌，增加胃酸浓度，从而增加食欲。三是苦味食品醒脑提神。带苦味的食品中均有一定的可可碱和咖啡因，食用后醒脑，有舒适轻松的感觉，可使人们从夏日热烦的心理状态中松弛下来，从而恢复精力。

● 夏吃糯米可强健脾胃

糯米是一种营养价值很高的谷类食品，除含蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含丰富的钙、磷、铁、维生素B_1、B_2等。中医认为，糯米性味甘温、入脾肾肺经，具有益气健脾、生津止汗的作用。夏天饮食讲究调理脾胃，吃糯米非常有好处。

对中气虚脾胃弱，甚至在夏季经常腹泻的人来说，糯米有很好的补益作用。与山药熬粥，可强健脾胃；加莲子同熬，可温中止泻；食欲不振的，可将糯米与猪肚同煮而食，方法是将糯米浸泡半小时后，装到猪肚内，炖熟后吃肉喝汤，内装的糯米取出晾干，分次食用。

● 夏食“荷叶粥”消暑养胃

由于夏季炎热而出汗多，体内丢失的水分多，脾胃消化功能较差，所以多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶，称“荷叶粥”，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

● 早上吃姜，胜过吃参汤

夏日，人体受暑热侵袭或出汗过多，促使消化液分泌减少，而生姜中的姜辣素却具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。而且，生姜最好每天早上含一点。古人云：“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜”。早上吃一点姜，对健康有利，但晚上吃，因为姜本来属热，会让人上火，劳命伤身，所以不宜吃。

注意：因姜辛温，不可一次食入过多；患有痈肿疮疖、目赤内热、便秘或痔疮的患者，不宜食用。

● 冰冻啤酒温度不宜过低

存放在冰箱里的啤酒应控制在5～10℃，因为啤酒所含二氧化碳的溶解度是随温度高低而变化的，啤酒各种成分在这一温度区间协调平衡，能形成最佳口味。温度过低

的啤酒不仅不好喝，而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离，营养成分受到破坏。纯生啤酒通过无菌膜滤除酵母和杂菌，最后经无菌灌装而成。在5～10℃，纯生啤酒中各种营养成分和风味也最稳定。

● 多吃西瓜可致脾胃不适

从中医营养角度，水果可以分为寒性和热性两大类。通常，一些“火气”较旺的人新陈代谢旺盛，交感神经敏感，排汗也多，容易口腔溃疡或便秘，经常吃寒性水果可以帮助降火排毒，但过量食用寒性水果则会导致气虚和脾胃不适。所以，气虚体弱的病人在食用寒性水果时更要谨慎适量。另外，由于夏天天气炎热，最好不要食用热性的水果。一般人在这个季节很容易“上火”，特别是一些气血旺盛的老年人，食用过多的热性水果甚至会失眠。

通常，我们食用的寒性水果有香瓜、西瓜、芒果、梨、香蕉等；温热性水果则包括荔枝、石榴、龙眼、榴莲等。

● 燕麦早餐可排毒养颜

燕麦营养丰富，富含高分子碳水化合物和膳食纤维，独特的水溶性纤维β葡聚糖会延长碳水化合物的消化时间，不仅能持续稳定地提供能量，更能带来一天都充沛的精力，保证健康的同时更能提供持久能量。燕麦片纤维含量高，吸水性强、吸水膨胀、体积增大，又延长食物在胃里滞留时间，有饱腹感，可少进食；且燕麦耐饥、通便，因此有减肥效果，为人体体内做环保。长期增加膳食纤维的摄入，可以起到滑肠通便排除毒素养颜的功效；燕麦中的维生素E、亚麻酸、铜、锌、硒、镁能清除体内多余的自由基，抗衰老；燕麦中含有褪黑素，它能去掉黑斑、使皮肤白腻，并且还有诱导睡眠作用，休息好，精神爽。

● 板蓝根不能当茶饮

板蓝根毒副作用虽小，但如果不对症地长期服用或过量滥用，也会产生不良反应。这主要是由于板蓝根药性寒，味苦，长期或过量服用会伤及脾胃，容易出现一系列消化道反应，如胃痛、恶心、呕吐、

腹泻等症状。特别是体质偏虚寒的人，如果常感脾胃不和，容易腹泻、身体怕冷，就更不宜多喝板蓝根冲剂，以免感冒没治好，反而出现胃痛、畏寒、食欲不振等症状。小孩脾胃功能尚未健全，滥服板蓝根，很容易引起消化不良。

● 夏季应适当补充盐分

盛夏，人体大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些淡盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议：高温季节最好每人每天能补充维生素B_1、维生素B_2各2毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

● 饭前饭后不要喝冷饮

饭前吃冷饮会影响食欲，导致营养缺乏。冷饮中含有牛奶等营养成分，但是，其含量远远比不上正常饮食。饭后立即吃冷饮，使胃酸分泌减少，消化系统免疫功能下降，导致细菌繁殖，引起肠炎等肠道疾病。另外，吃冷饮时速度不要过快。慎吃路边小摊上的冷饮。在选购时认真查看生产日期和保质期，尽量选择出厂日期较近的产品。

● 腰酸背痛，多吃蛋、奶

在高温环境下，人体新陈代谢率增加，加上天气炎热，人们出汗多，而每100毫升汗液中含氮20～70毫克，如果饮食再跟不上，极有可能会引起负氮平衡，出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此，蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。脂肪的量以进食者乐于接受为宜，适量脂肪可增加菜肴香味、促进食欲，但过高的脂肪反而会引起厌食。

● 陈皮薏米粥除“暑湿”

南方“暑湿”现象比较严重，湿热天气容易引发身体功能紊乱，通常会干扰到肠、胃、脾的正常工作。这时候饮食最好以健脾、清

热、去湿食谱为主。可以多吃点冬瓜、扁豆，也可以用荷叶、薏米、陈皮等熬粥。

而一些热带水果，荔枝、龙眼、芒果、榴莲是最典型导致湿热产生的水果，不宜多吃。南方人夏季尽量不要吃生猛的食物，容易伤脾。南方人夏季爱喝用各种中草药制成的有清热功效的凉茶，但喝多也容易伤脾，所以脾虚的人夏季应尽量少喝凉茶。

● 多食冷饮导致营养不良

冷饮冷食中多含有大量糖分，吃多了自然会影响正常进食。冷饮中营养成分单一，高糖低营养，而这样一来，其他正常进食的食物中的营养物就不能正常地进入身体，吸收也就减少了。再加上夏季出汗较多，流经胃肠的血液减少，进食很多冷饮会使胃液和消化液的分泌减少，胃肠的消化吸收能力降低，出现胃肠道蠕动紊乱，胃痛、食欲不振等，最终会造成营养不良。

● 夏季宜多饮豆饮料

大豆含有丰富的蛋白质、脂肪、磷脂、胡萝卜素、多种维生素、氨基酸和矿物质等众多营养成分，并能有效阻止人体钙质的流失，经常食用有助于健康，还可平衡体内营养结构，减少或避免肥胖病、营养不良等现代儿童常见病的发生，并可调节血脂、保护肝脏、防止血管硬化和促进思维能力，大豆中所含的微量成分异黄酮对人体还具有防癌、防止骨质疏松等保健作用。而且豆奶的营养吸收率最高，可以吸收豆类98%的营养物质。

● 夏饮酸奶可助消化

酸奶不仅营养丰富，清凉、爽口，易被消化吸收，还可以增强人体免疫力，并能降低血脂及胆固醇，也有益于治疗便秘。夏饮酸奶对细菌性腹泻有预防作用，还可以助消化。酸奶中含有活的乳酸杆菌和乳酸，使肠道内酸度增高而抑制腐败菌的繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，从而减轻饱闷、腹胀、消化不良等症状。

● 宝宝不宜多吃荔枝

荔枝汁多肉嫩，口味十分吸引

宝宝，通常他们吃起来就没个够，然而妈妈们最好把握住宝宝食用的量。因为，大量吃荔枝不仅会使宝宝的正常饭量大为减少，影响对其他必需营养素的摄取，而且常常会在次天清晨，突然出现头晕目眩、面色苍白、四肢无力、大汗淋漓等症状。如果不马上就医治疗，便会发生血压下降、晕厥，甚至死亡的可怕后果。这是由于荔枝肉含有一种物质，可引起血糖过低而导致低血糖休克。

第三节 秋季食谱

● 秋季进补别太“凶猛”

立秋之后，人容易出现倦怠、乏力等“秋乏”症状，根据中医“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，此时进补显得十分必要。但进补不当照样会伤身。由于夏季人们常食冷饮等，造成胃肠功能减弱，此时如果突然大量进补，会骤然加重脾胃及肝脏的负担，使疲弱的消化系统难以承受，导致消化系统功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。另外，只有对症进补才能有益身体，否则适得其反，伤害身体。

● 入秋萝卜胜似良药

秋天正是萝卜上市的季节，它作为一种普通的蔬菜为人们所喜爱。萝卜不但营养丰富，还有较高的食疗价值，入秋萝卜胜似良药，民间常用来治疗多种疾病。

扁桃体炎：取鲜萝卜汁100毫升，加甘蔗汁100毫升，调匀，以温开水冲服，每日2～3次，能消炎解毒；哮喘：取萝卜汁300毫升，加蜂蜜30毫升，加温开水调匀服之，每次服100毫升，每日3次，具

有润肺定喘之功能；高血压头晕：取萝卜汁150毫升，加红糖50克调匀，每日两次，每次100毫升，具有清热降压之效；偏头痛：取鲜萝卜捣烂取汁，加少许冰片调匀滴鼻，左侧头痛滴右鼻孔，右侧反之；咽喉痛：取萝卜300克，青果10个，共煎汤当茶饮，每日数次。

● 秋天唇裂，多吃南瓜

秋天气候干燥，许多人会出现不同程度的嘴唇干裂、鼻腔流血及皮肤干燥等症状。此时，应该增加含有丰富维生素A、维生素E的食品，对增强机体免疫力，改善秋燥症状大有裨益。南瓜所含的β胡萝卜素，可由人体吸收后转化为维生素A。另外，多吃南瓜也可用于儿童蛔虫、绦虫、糖尿病的治疗。同时，常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰润，尤其对女性，有美容作用。

● 莲藕煲汤补血通便

鲜藕含有丰富的钙、磷、铁及多种维生素。在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的患者颇为适宜。用藕辅以其他素材煲汤补血就是这个道理。莲藕的含糖量不算很高，又含有较高的维生素C和膳食纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。藕中含有丰富的维生素K，具有止血的作用，对于瘀血、吐血、衄血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。

● 鲜枣中维C含量高

秋天是吃枣的季节，我们常吃的有鲜枣、干枣、蜜枣和醉枣等。鲜枣不仅甜脆多汁，而且营养丰富，其中维生素C含量最高，每100克中有243毫克维生素C。此外，其含有的人体必需的胡萝卜素也远远超过其他枣制品。但鲜枣在常温下几天就会失去鲜脆的口感，为了方便保存，可以将鲜枣晒干制成干枣。枣晒干后，少了溶于水的维生素C，对其他营养素也有较大影响。但干枣中的钙含量比鲜枣要高。

红枣是体质虚弱，滋补调养的佳品。但枣皮不易消化，一定要细嚼慢咽。同时，要适量食用，食用过多会引起胃酸过多、腹胀。

● 秋季补水多吃葡萄

葡萄不仅富含大量的水和糖类，极易被人体吸收，可治疗气血不足、头晕乏力、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹痛、小便淋涩、浮肿尿少等症，对大脑尤有补益作用，还具有促进血液循环、保护皮肤的胶原蛋白与弹性纤维、防止紫外线对皮肤的伤害等功能。但需要注意的是，吃葡萄后不宜立即喝水，否则容易引发腹泻。此外，糖尿病人应忌吃葡萄。

● 拒绝秋膘，控制秋天饮食

在夏天，天气热，人的胃口不好，很多人都会少吃东西；而在秋季，秋高气爽，所以人的胃口也随之增大，吃的东西多了，人也容易长胖。其实一个人之所以会胖，是因为每天摄入的总热量比消耗的多，才会致胖。因此，在秋季，一定要控制好饮食，不能放开胃口大吃，一定要吃得营养，不要吃高脂肪、高热量的垃圾食物，选择一些低脂的食物。总体说来，秋天减肥要注意以下这些要点：食物要多样化，但要控制好量；多吃蔬菜、水果；吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉；少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要保持平衡，每天保持适量的运动；吃清淡、少盐的膳食。

● 晚餐七分饱有助减肥

有些人为了减肥，不吃晚餐，肠胃长时间处于空腹状态，是不利于健康的。但是我们也不建议晚餐吃得过多，一般来说，晚餐摄入的热量不要超过全天需要的热量的25%。机体的代谢活动和消化功能会在晚上相对降低，摄入过多食物，会堆积在胃里，消化不完全，产生各种毒素；此外，人体的胰岛素是在夜间大量分泌的，胰岛素能促进脂肪合成，晚餐摄入热量过多，会转化成大量脂肪堆积起来。因而，晚餐只吃七分饱即可。

● 去秋燥，首选梨和甘蔗

从传统养生的角度看，秋季的主要特点是“燥”和“干”，因此人体常常会出现如皮肤干燥、口干唇燥、咽喉肿痛等症状。所以在秋季一定要少吃一些如葱、姜、蒜、韭、椒等辛味重的食品，以防肺气过胜。而吃些生津止渴、润喉去燥

的水果，就会使人顿觉清爽舒适。

最适合在秋季吃的水果，就数梨和甘蔗了。但因梨性寒，故有胃寒呕吐、寒咳、脾虚泄泻、便溏、妇人产后、小儿痘后、金疮等患者，宜慎食或忌食；甘蔗性寒，不适合胃寒、呕吐、腹泻、咳嗽、痰多等症的病人。

● 菠菜、番茄解决口腔上火

初秋，气候开始变干燥，一旦蔬菜、水果、水分摄入不够，就容易上火，口腔里也会跟着出现溃疡、发炎等问题。菠菜中丰富的核黄素是有效预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。番茄有清热解毒、生津止渴等作用。临床上多用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦、牙龈出血、口疮、口苦等。因而，秋天应多食菠菜和番茄。

● 葡萄核防癌防老化

人们习惯吃葡萄要吐葡萄皮、葡萄核，葡萄的籽、皮都有一种涩口的味道。但现在有研究发现，这种涩味的东西有益健康。

西方医学研究发现，这种涩味的物质叫原花青素，是一种强效抗氧化剂，能清除体内自由基，保护和修复受损细胞，恢复人体机能。同时，葡萄核内含有白藜芦醇、类黄酮和茶多酚类这3种抗氧化物，能起到防癌、防老化的作用。如不适应这种涩味，喝葡萄酒也是一种不错的选择，整个的葡萄被压榨成汁、酿造成酒，葡萄核、皮的营养也包含其中。

● 芹菜、洋葱解决睡眠问题

夏秋交替的时节，温差较大，早晚凉，中午热，对于体质较敏感的老年人来说，身体很难马上适应这种变化，直接影响到内分泌和神经系统，导致睡眠质量下降，而且还特容易失眠。芹菜中富含多种维生素和微量元素，具有降血压、降胆固醇和镇定神志的作用。洋葱的特殊香气可刺激大脑皮层，产生镇静的作用。切碎装入布袋放在枕边，临睡前闻一闻，有催眠的效果。另外，洋葱含丰富的维生素、钙、磷等矿物质，对于大脑神经系统也有营养作用。

● 小白菜加速体内排毒

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，通畅肠胃，利大小便，加速排毒，并有益于骨骼健康。据测定，小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜之一。小白菜所含的钙是大白菜的2倍，含维生素C约是大白菜的3倍多，含有的胡萝卜素是大白菜的74倍，小白菜所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。

● 多喝水少吃烧烤防秋燥

秋燥症主要表现为全身燥热、口唇干裂、心绪不宁，有的人会生出口疮，或者出现咽喉肿痛等症状，还会长出红且发痛的痘痘。秋燥症虽不十分严重，但一些病症会使人体免疫力降低，尤其是中老年人，容易旧病复发。对付秋燥最好的方法就是多喝水，可在白开水中加盐或蜂蜜，尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物，如辣椒、生姜等，这些食物容易上火。可多吃水果、百合和一些滋阴养肺、润燥生津的粥汤。水果中效果最好的是梨，其次像甘蔗、香蕉、苹果等，也是不错的选择。

● 石榴防便秘缓解腹泻

石榴中所含的膳食纤维具有水溶性，在人体消化道中不会被酶所分解，可以吸水膨胀，从而大大增加了粪便的体积，既可以防止便秘，又能缓解腹泻症状。同时，肠道中的细菌可利用这些纤维素进行发酵，产生B族维生素。此外，红石榴中富含矿物质和抗氧化成分——红石榴多酚和花青素，能够减少体内自由基造成的氧化损伤，有利于美白、延缓衰老。

● 秋天护肝多吃葡萄

葡萄中所含的多酚类物质是天然的自由基清除剂，具有很强的抗氧化活性，可以有效地调整肝脏细胞的功能，抵御或减少自由基对它们的伤害。此外，它还具有抗炎作用，能与细菌、病毒中的蛋白质结合，使它们失去致病能力。葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显，还能提高血浆白蛋白，降低转氨酶。葡萄中的葡萄

糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用，对肝炎伴有的神经衰弱和疲劳症状有改善效果。

● 秋后当防蜂蜜中毒

蜂蜜中毒的原因与植物花蜜中所含的毒成分有关。自然界的植物可分为无毒和有毒两大类：无毒植物的花期较早，多在春天，而有毒植物的花期则较晚。入秋以后，绝大部分无毒植物花期已过，有毒植物则正是开花季节。此时蜜蜂若采集有毒植物的花粉酿成蜜，多会混进有毒物质——生物碱。人们吃了这种含有毒素又未进行加工处理的生蜜，会出现过敏、气喘、皮肤出现斑疹或头晕、恶心、呕吐、腹痛等症，也可能造成精神烦躁，易怒，还会影响睡眠。

因此，在购买蜂蜜时，需要了解该蜜的产地与采收季节，以免误食中毒。食用时要先熬开成熟蜜。

● 秋季苦寒凉茶少喝为好

秋季很多人都以多吃水果、喝凉茶来润燥。水果虽好，但在中医上属生冷的东西，像雪梨、柿子等吃得过多，有可能导致脾胃虚寒。许多人喜欢的凉茶也一样，苦寒的凉茶会损害人的阳气和津液，秋季胃肠道疾病多与此有关。所以专家提醒，吃生冷的水果要适可而止，凉茶要选择清润的，如沙参、玉竹、百合等，街边苦寒的凉茶少喝为好，尤其脾胃虚寒的人要注意。

第四节 冬季食谱

● 多喝鸡汤预防支气管炎

鸡汤不仅味美，营养也非常丰富。冬天是支气管炎的高发季节，喝鸡汤是最好的预防办法之一。据分析，母鸡的脂肪具有增强支气管黏膜分泌和化痰的作用。此外，鸡肉中有一种特殊的物质，可以增强咽部血液循环和鼻腔黏膜分泌，对保持呼吸道通畅、清除呼吸道病毒、缓解感冒鼻塞及治疗咽干、咳嗽等病症大有裨益。

● 荸荠既补营养又退烧

每年冬天十一二月份是荸荠盛产的季节，荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，既可作为水果，又能当蔬菜，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人则视它为“江南人参”。

荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富，但热量却不是很高。中医认为，荸荠是寒性食物，既可清热泻火，又可补充营养，对于发烧初期的病人有非常好的退烧作用，每次10个左右即可。它具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效。

● 吃火锅不宜超过两小时

天气越来越冷，无论去火锅店还是在家，热乎乎的火锅都是不错的选择。但吃火锅的时间最好控制在2小时内，这样能够避免消化液过度分泌，增加肝胆胃肠腺体的负担。同时，尽量用麻酱料或三合油小料，避免用油碟，使得摄入的油脂不至于太多。除了肉类外，火锅中最好能涮点红薯，其中含有丰富的粗纤维，能解肉类的油腻。

● 多吃“白色食物”防燥

冬季人容易缺水，根据五行五色的原理，不妨多吃一些“白色食物”。做菜时，可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。其中，白菜、萝卜这两种大众化蔬菜功效最好，可谓是最经济实惠的滋补品了。《本草纲目》就称萝卜为“蔬中最有益者”。白萝卜含有多种维生素和矿物质，其中维生素C的含量比梨和苹果高出8～10倍；而白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，可预防因燥热导致的皮肤干燥，其中的纤维素还可促使肠蠕动，预防便秘。

● 冬季补水，多酸少盐

冬季补水还应注意两点。其一，少辛增酸。饮食应以健脾、补肝、清肺为主，应多吃山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的水果，由于其中含有鞣酸、有机酸、纤维素等矿物质，能起到刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动的作用，可以滋阴润燥。其二，少吃盐。如果饭菜中含盐量太高，会导致唾液分泌减少，有利于各种细菌在上呼吸道存活；高盐饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力，使各种病菌乘虚而入，诱发咽炎。

● 多吃红色食物防感冒

冬令时节，气候寒冷，万物收藏，人的机体生理功能处于降低、抑制、收缩状态，易患感冒，吃红色食品可扶正祛邪，增强免疫力，预防得病。

蔬菜中的红萝卜、红辣椒、番茄、红薯、红枣、红苋菜等红色食品中，富含β-胡萝卜素，不但能清除人体氧自由基，而且参与合成维生素A，对人体上皮组织和呼吸道黏膜有很强的保护作用。

● 补肾填精，宜为温补

冬季天寒，寒邪易伤肾阳，宜食温性食物。而肾是人体的根本所在，是人体生命活动的源泉，它滋五脏的阴气，发五脏的阳气。所以冬季养生调养摄取食物当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首要原则。

冬季调养摄取的食物宜温性，常以鹿肉、狗肉、羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、胡桃仁来温补肾阳；以海参、龟肉、芝麻、黑豆等填精补髓。按照现代营养学的观点，冬季温补类的食品含热量较高，营养丰富，滋养作用强，有极为丰富的蛋白、脂肪、糖、矿物质等。

● 多吃豆腐提高耐寒力

冬季除了手脚冰凉，身上其他地方也不那么暖和，可能是营养不平衡造成的寒症。经常减肥、偏食的女孩子和正值中年的女性，最容易维生素摄入不全面，而维生素B_2又是平衡人体耗氧量的重要物质。所以，属于这种怕冷的人群，又不想吃胖自己来抗寒，可以多吃一点豆腐烧白菜。豆腐里含有丰富的维生

素B_2，能减少平时工作、活动时体内热量的快速散失，不但有助于保持能量，还能帮您提高耐寒能力。

● 多食根茎蔬菜可御寒

冬天人们怕冷与饮食中无机盐缺少有关系。冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕、青菜、大白菜等，因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，可提高御寒性，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。高血压病人的菜肴不可过咸，以低盐饮食为宜，每日食盐量2～3克。

● 扩大食物源，补充维生素

冬天是蔬菜水果的淡季，因此往往一个冬季过后，人体常出现缺乏维生素A、维生素B，特别是缺乏维生素C等现象，并引发口腔溃疡，牙龈肿痛、出血，大便秘结等疾病。冬季要扩大食源，多吃水果蔬菜，除大白菜外，还应选择圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等，这些蔬菜中维生素含量均较丰富。由于绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等。而水果则以橙、柑橘、苹果为主，它们均富含维生素C以及膳食纤维。只要经常调换品种，合理搭配，还是可以满足人体维生素所需的。

● 年夜饭不要偏咸

过年冷盘多是咸鱼、咸鸭、咸鹅，会摄入大量的盐，对高血压患者不利。冷菜开胃，如果多准备一些清爽素食，就可以平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。然而，多数家庭以酱牛肉、鱼肉类冷菜为主，使冷菜失去了调剂营养平衡的作用，加剧了蛋白质的过剩。比较好的选择是多做一些生拌蔬菜、蘸酱蔬菜，用这些清爽的食物开胃，可以保证一餐中的膳食纤维，还能避免蛋白质作为能量被大半浪费。

● 抗寒食品慎用宝宝身上

很多家长会将成年人所食用的抗寒食品应用到宝宝身上，比如喂孩子喝羊肉汤等，却忽视了宝宝身体的特殊情况。小宝宝的耐寒力和身体抵抗力较弱，但却能在寒冷的

季节中自行释放体内能量来保持自身体温平衡，因此没有必要将成年人常用的一些高热量、高脂肪的食品用到孩子身上。宝宝对于食物的吸收状况也与大人不同，因此，喂养这些食品有时反而会造成孩子的消化负担。

● 冬季吃枣防心血管病

冬枣中含有丰富的维生素C和维生素P，含有较多的维生素A、维生素E以及钾、钠、铁、铜等多种微量元素，对于健全毛细血管，维持血管壁弹性，抗动脉粥样硬化很有益。冬枣中还含有芦丁成分，芦丁是治疗高血压病的有效药物。故冬枣对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病等的防治有很大帮助。

● 冬季多吃含维生素的食物

寒冷气候使人体氧化功能加强，肌体维生素代谢也发生了明显变化，饮食中要及时补充维生素B_2以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。维生素B_2主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中。维生素A能增强人体的耐寒力，应多吃些富含维生素A的肝脏、胡萝卜、南瓜、白薯等食物。维生素C可提高人体对寒冷的适应能力，对血管具有良好的保护作用，因此应注意摄取新鲜蔬菜和水果。

● 冬季吃些冷食消“火”

冬天外界气候虽冷，但人们穿得厚、住得暖、活动少，体内积热不能适当散发，再加上冬季饮食所含热量较高，很容易导致胃肺火盛，甚至出现“火盛三焦”现象。

冬季吃些冷饮，旨在消“火”，不但效果较快，而且也是一番别致的享受。当然，冬天吃冷饮也要因人而异，尤其是胃肠功能欠佳的中老年人慎食。同时，冷食只能起到带走体内部分热量的作用，治标不治本，所以再吃些性冷的食物，如萝卜、莲子、松花蛋等，效果更佳。

● 火锅饮食顺序，先素后荤

平时，我们就餐时，应该按照这样的顺序进食，先吃蔬菜，再吃主食，然后才吃荤菜。吃火锅最好也按照这样的顺序。大多数人习

惯先把肉放到锅里涮，吃得差不多才放蔬菜，这其实并不合理。在吃火锅之前，先喝点新鲜果汁，然后吃蔬菜，荤菜放在最后吃。这样的顺序，一方面有利于营养成分在胃肠道中的消化吸收，另一方面，也可以保证低热量的蔬菜让我们产生饱的感觉，避免因荤菜进食过多造成的热量超标。此外，火锅选菜应遵守少荤多素的原则。荤素比例为1∶3最为适宜。

● 吃火锅切莫贪鲜不烫熟

烫火锅时，许多食客为了尝鲜，喜欢将肉片、生菜等稍微一涮就吃，这种吃法不可取。目前国内畜禽、蔬菜类的生产还多是散户饲养、种植，食品安全度还不很高，以致在端上餐桌的生鲜食品中，往往有病原微生物和寄生虫卵残留。如果一涮即吃，有害微生物入侵人体的可能性很大。建议人们宁可牺牲一些口感，也应把食物烫熟透再吃。

● 冬季吃凉菜可减肥

冬天寒冷，人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动少，因此易发胖，尤其是胸腹部和臀部。为了不增加体重，除了注意体育锻炼外，多吃些凉菜，能迫使身体自我取暖，多消耗一些脂肪，进而还会达到减肥的目的呢！

● 冬季火锅少食内脏

火锅桌上，畜禽内脏类食品比较常见，这种饮食习惯不利于人们的健康。随着农药、化肥、添加剂等在食品生产过程中的应用，动物的内脏作为代谢器官，往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”，尤其是肝脏、肺脏，所含的病原微生物和药物残留量最高。因而，吃火锅时尽量少食内脏。

● 吃狗肉后不要立即喝茶

寒冷的冬天，很多人非常爱吃狗肉火锅。狗肉不油腻，但产热量大，增温御寒能力较强，因此，在严冬季节，多吃些狗肉是有好处的。但是，决不能盲目食狗肉，以免食用了狂犬肉，染上狂犬病。吃狗肉后不要立即喝茶，这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合，会生成一种叫鞣酸蛋白质的

物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱，大便里的水分减少。因此，大便中的有毒物质和致癌物质就会在肠内停留时间过长而极易被人体收。

● 不要吃有黑斑的红薯

表皮呈褐色或黑色斑点的红薯，是受到了黑斑病菌的污染。黑斑病菌排出的毒素，含有番薯酮和番薯酮醇，使番薯变硬，发苦，对人体的肝脏有害。这种毒素用水煮、蒸和火烤，其生物活性均不能破坏，故生吃或熟吃有黑斑病的红薯均能引起中毒。

● 未腌透的酸菜不要吃

未腌透的酸菜含有大量的亚硝酸盐，进入人体血液循环中，将正常的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，使红细胞失去携氧功能。导致全身缺氧，出现胸闷、气促、乏力、精神不振等症状。此外，亚硝酸胺类化合物还是致癌物。

● 多吃海带防手脚冰冷

人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。海带是人类摄取钙、铁的宝库。每100克海带中，含钙高达1177毫克，含铁高达150毫克，所以冬天海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。

● 多吃芝麻可补充精力

蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒所必需的甲基。寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜。

● 寒冬吃葵花籽防手足皲裂

葵花子是维生素E含量最为丰富的食品之一。维生素E是出色的抗氧化剂，有助于维持神经、肌肉组织的正常，使毛细血管壁更稳固，这样原本淤滞的血液循环可以恢复顺畅。所以，有助于防止手足皲裂和色斑的生成。同时葵花子中热量也较高，可以抵挡寒冷的气候。

● 葵花子最好用手剥

葵花子虽好，但因热量较高，不宜多食，以每日50克为宜，肥胖者尤应注意。吃葵花子时，最好用手剥皮，这是因为经常用牙嗑葵花子，容易使口角糜烂，而且吐壳时将大量津液一同吐掉，时间久了容易导致口舌干燥、味觉迟钝、食欲减少。另外，过多食用葵花子会消耗体内的胆碱，从而影响肝细胞的正常生理功能，所以患有肝炎、肝硬化的病人，最好和葵花子保持距离。

第五节 常规食谱

● 喝红茶保护心脏

牙龈疾病是导致心脏病的一个诱因。口腔中的细菌可以制造数千个微小的血液凝块，会使动脉变窄，从而引发心脏病。如何保护牙龈呢？最好的方法就是坚持喝红茶。美国专家研究发现，红茶能降低细菌活性，减少患牙病的几率，从而减少患心脏病的风险。红茶不仅能杀死口腔中的细菌，还能产生一种酶，它能使糖转化成一种黏性物质，起到坚固牙齿的作用。

● 吃肉不吃蒜，营养减一半

日常生活中，吃肉时应适量吃一点蒜。这是因为虽然在动物肉食品中，尤其是瘦肉中含有丰富的维生素B_1，然而维生素B_1在体内停留的时间很短，会随小便小量排出。如果在吃肉时再吃点大蒜，肉中的维生素B_1能和大蒜中的大蒜素结合，这样可使维生素B_1的含量提高4～6倍，而且能使维生素B_1溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B_1在人体内的停留时间。

● 黑木耳防癌且养颜

黑木耳是极好的防癌食品，由于其纤维素含量极高，能很好地清除血管内的垃圾和致癌物质，预防心脑血管疾病，并且稀释大肠中的致癌物质，有助于预防大肠癌。黑木耳还有调节血糖、降低血液黏稠度、降低血胆固醇的作用。吃黑木耳可以增加饱腹感，有助于控制体重，保持体形。常食有益于去除面部色斑，养颜美容。

● 紫菜补碘治贫血

紫菜含丰富的钙、铁元素，不仅有益治疗妇女儿童贫血，而且可以促进儿童和老人的骨骼、牙齿生长和保健。紫菜中还含有丰富的胆碱成分，有增强记忆的作用。紫菜有软坚散结的功能，由于含有一定量的甘露醇，所以是一种很强的利尿剂，可作为治疗水肿的辅助食品。紫菜中的碘含量也很高，在古代就用于治疗因缺碘而引起的“大脖子病”，即“甲状腺肿”。

● 开车不宜吃香蕉、荔枝

香蕉含有大量的镁，当空腹大量食用时，会出现感觉麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力的现象。因此，开车时不要空腹大量食用香蕉，也不要用香蕉充饥。荔枝吃多了会引起低血糖，低血糖的症状是饥饿、心慌、头晕、烦躁、全身无力。严重者还可能有恶心、呕吐、反应迟钝、抽搐和昏迷。因此，司机开车前或开车时也不宜多吃荔枝。

● 长期水果当正餐易贫血

大部分水果含丰富的碳水化合物，少量蛋白质和维生素A、B、C、矿物质等，但缺少维生素B_{12}，所含的氨基酸也不齐全，且钙含量较少。长期只吃水果不补充其他营养物质，容易导致贫血。人要依赖各种不同的食物（营养素）才能达到营养均衡。减肥时要适当吃些肉类、低脂肪的五谷类食物和奶品，才能慢慢达到减肥目的又不损害健康。

● 清晨喝盐水危害健康

人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床时，血液已呈浓缩状态，此时如饮一定量的白开水，便可很快使血液得到稀释，而纠正夜间的高渗性脱水。喝盐开水则反而会加重高渗性脱水，令人倍加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高。这对正常人都是有害的，对血压高的老年人来说更是危险。

● 常吃葡萄干可护齿

人们通常认为，甜的东西吃多了对牙齿不好，所以强调要少吃糖，更不用说有点粘牙的葡萄干了。但越来越多的研究发现，葡萄干对牙齿的好处很多。

美国专家研究发现，葡萄干中所含的几种植物化学物质，可以有效地抑制口腔中某些细菌的生长，而这些细菌恰是造成龋齿和牙周疾病的原因之一。比如蔗糖，是造成龋齿和牙周疾病的原因之一，而葡萄干虽然吃起来甜味很重，主要是因为葡萄经过脱水浓缩以后，所含的葡萄糖和果糖浓度高。

● 清淡饮食可防近视

因为糖分在人体内代谢需要大量的维生素B_1，会降低体内钙的含量，从而使眼球壁弹力减弱，导致近视加深。因此，患近视眼的青少年要尽量少吃甜食。青少年摄入过多的淀粉会使体内的胰岛素上升，导致眼轴生长失控，易患近视；过多摄入味精会降低体内的牛磺酸，影响视网膜发育；经常食用熏烤过度的蛋白质类食物，可使体内钙的代谢发生异常，不利于人体维持正常的眼压和眼球壁硬度，同样易患近视。因此，一日三餐清淡可口，有利于防治近视眼。

● 鸡蛋营养且护肤

鸡蛋中含有较丰富的铁。100克鸡蛋黄含铁150毫克。铁元素在人体起造血和在血中运输氧和营养物质的作用。人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素。如果铁质不足可导致缺铁性贫血，使人的脸色萎黄，皮肤也失去了美的光泽。由此可见，鸡蛋确是维护皮肤美的重要

食品之一。

● 甲鱼可美容泽肤

甲鱼有提高人体免疫功能、增强机体抵抗力、延缓衰老、抗皮肤老化及抑制癌细胞等作用。甲鱼通过提高人体的整体健康水平而丰肌泽肤，有阴虚病症、皮肤干燥的人常食甲鱼，其泽肤效果较明显。甲鱼除有美容泽肤作用外，还可治疗低热、贫血、阴虚咳嗽、月经不调、高血压、头晕、耳鸣、糖尿病、脱肛、皮肤感染、阴疮等病症。

因为甲鱼是滋腻食品，食欲差、脾胃阳虚、寒湿内盛及有外感实热者不宜吃。

● 多吃碱性食品可美体

平日我们所摄入的食品，如肉、鱼、蛋和谷类等，均属生理酸性，而水果如苹果、柑橘、梨和蔬菜则属生理碱性食品。倘若酸性食品成为你每日进食的主要组成部分，这必将导致你的体液和血液中的乳酸、尿酸含量增加。如果你又不能将它们及时排出体外，那么它就会侵害你的表皮细胞，使你的皮肤失去弹性和细腻。多吃富含碱性的食物是一个简单而又疗效显著的排酸美体法。

● 生吃花生米可养胃

人们一般都喜欢把花生做熟了吃，其实生吃花生有很多意想不到的好处。首先是可以养胃，因为花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。每天吃适量生花生（不要超过50克），对养胃有一定好处。

吃生花生时一般都是连着红衣一起吃，花生红衣可是个好东西。女性朋友，尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性更应该常吃，对于养血、补血很有好处。同时，花生红衣还有生发、乌发的效果，常吃能使头发更加乌黑靓丽。

● 多吃香蕉，抑制焦虑

精神卫生基金会一项调查显示，1/4的中年女性正经历着抑郁和焦虑。抑郁的发生，通常是因为体内缺乏“快乐激素”，即复合胺造成的。而复合胺的缺乏是因为

氨基酸、色氨酸的摄入不足，人体无法合成这种氨基酸。《复合胺的秘密》一书的作者卡洛琳罗蒙博士指出，补充色氨酸要多吃火鸡、乳酪、李子和香蕉等。因此专家建议，女性最好一周吃4～11根香蕉。

● 丰餐美食少不了豆制品

豆制品是以大豆为原料加工制作的食品。我们常吃的豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐干、腐竹等均属豆制品之列。

大豆中蛋白质含量约30%～40%，比各种瘦肉、牛奶、鱼类都多。豆制品中含有组成蛋白质的氨基酸20余种，儿童生长发育所需的9种必需氨基酸大豆中都有。大豆中富含赖氨酸，可补充谷类食物中赖氨酸的不足。大豆中脂肪含量约15%～20%，油脂中不饱和脂肪酸的含量可高达85%，大豆中卵磷脂的含量不亚于蛋黄，大豆中还含有丰富的矿物质和膳食纤维，这些都是儿童神经系统发育、骨骼牙齿发育及全身体骨格发育所需的营养物质。

● 芝麻酱含钙高于牛奶

很多人喜欢让宝宝吃黄油和奶酪，却很少让宝宝吃芝麻酱。其实，芝麻酱的钙含量相当的出色，可以和奶酪相媲美。按单位重量的含钙量来说，比以高钙而著称的牛奶还要高好几倍。

除了钙之外，芝麻酱里面的钾和镁也不少，能够发挥全面的健骨作用。用芝麻酱拌绿叶蔬菜是个绝配，两者在钙的供应和利用方面能够相互促进。

● 水果宜饭前1小时吃

很多人在吃水果的时间上，存在一个极大的误区：把水果当成饭后甜品。水果中的有机酸会与其他食物中的矿物质结合，影响身体消化吸收；水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润程度的作用，因此饭后吃水果还会加重胃的负担。

吃水果的正确时间是：饭前1小时和饭后2个小时左右（柿子除外）。首先，水果中许多成分均是水溶性的，饭前吃有利于身体必需营养素的吸收。其次，许多水果本身容易被氧化、腐败，先吃水果可缩短它在胃里的停留时间，降低其

氧化、腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。

● 老人常吃鸽肉滋肾益气

鸽肉营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、镁、锌、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、维生素B_6、维生素B_{12}、维生素C、维生素A等成分。

鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒、截疟、养血清热的作用，可用于肾虚及老年体虚、虚羸、消渴久疟、妇女血虚经闭、恶疮疥癣等症。鸽肉脂肪含量低，对老年人或久病体虚者适宜，对血脂偏高、冠心病、高血压者尤为有益。

● 吃猪蹄防神经衰弱

猪蹄是人们喜欢食用的营养佳品。中医认为，猪蹄性平，味甘咸，具有补虚弱，填肾精等功能。现代营养学研究表明，猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、D、E、K等有益成分。它含有丰富的胶原蛋白质，对老年人神经衰弱（失眠）等有良好的治疗作用。

食用猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋，对焦虑状态及神经衰弱、失眠等也有改善作用。

● 日晒后香菇维生素D含量更高

干香菇含有较多的维生素D，主要是因为在日光下麦角固醇转变为较多的维生素D而致。因此，将买来的干香菇放置于日光下晒后食用，可促进较多维生素D的生成。而干香菇散发出的一种特别味道，主要来自于其所含的香菇精和鸟苷酸等成分。

● 多食粗粮杂粮防便秘

为了防便秘，主食不能太精过细，要注意吃些粗粮和杂粮，因为粗粮、杂粮消化后残渣多，可以增加对肠管的刺激，利于大便运行。例如，玉米、黄豆、紫米等。副食要注意多食含纤维素多的蔬菜，因为正常人每千克体重需要90～100毫克纤维素来维持正常排便。可多食青菜、韭菜、芹菜、蕃芋等。因为纤维素不易被消化吸收，残渣量多，可增加肠管内的容积，提高肠管内压力，增加肠蠕动，有利于排便。

● 大枣、蜂蜜可助睡眠

大枣中含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，有补脾安神的作用。晚饭后用大枣煮汤喝，能加快入睡时间。

中医认为，蜂蜜有补中益气、安五脏、合百药的功效，要想睡得好，临睡前喝一杯蜂蜜水可以起到一定的作用。醋中含有多种氨基酸和有机酸，消除疲劳的作用非常明显，也可以帮助睡眠。

而全麦面包中含有丰富的维生素B，它具有维持神经系统健康、消除烦躁不安、促进睡眠的作用。

● 深色蔬菜营养更丰富

新鲜的蔬菜水果是国际公认的防病保健食物。而蔬菜一般深色好于浅色，叶部营养高于根茎，叶菜高于瓜菜。

深色蔬菜指深绿色、红色、桔红色、紫红色蔬菜，富含胡萝卜尤其β-胡萝卜素，是中国居民维生素A的主要来源。此外，深色蔬菜还含有其他多种色素物质如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等，以及其中的芳香物质，赋予蔬菜特殊的色彩、风味和香气，有促进食欲的作用，并呈现一些特殊的生理活性。

● 黑色水果越吃越年轻

黑色水果富含维生素、硒、钙、锌等物质，可以消除体内过多的自由基，促进新陈代谢，提高机体免疫力，抗衰老能力远远高于其他水果。如果在日常生活中经常食用，可以让你越吃越年轻。

而且，黑色水果中富含的花青素、叶绿素等色素类物质具有很强的抗氧化能力。矿物质的含量也高于普通水果，这些矿物质离子大多以有机酸盐的形式存在于水果当中，对维持人体的离子平衡有至关重要的作用，是女性减肥护肤的宝贝。

● 桑葚增强人体免疫力

桑葚中含有多种氨基酸、有机酸、胡萝卜素等营养物质，矿物质的含量也比其他水果高出许多，具有增强免疫力、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨骼关节硬化、促进新陈代谢的功能。但中医认为桑葚是寒性食物，女性生理期和胃肠不好的人要少吃，以防寒气过大导致腹痛。

另外，黑葡萄中含有大量矿物质和氨基酸，对缓解神经衰弱与过度疲劳很有帮助；李子中含有的原花青素能够消除眼睛疲劳，还能增强血管的弹性，防止胆固醇在体内囤积；乌梅所含的有机酸能杀死胃肠道中的霉菌等病原菌。

● 饭后吃梨排出致癌物

梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和钙、磷、铁、碘等微量元素。经常吃梨，不仅能预防便秘，还能促进人体内致癌物质的排出。

饭后吃个梨或喝杯热梨汁，积存在人体内的致癌物质可以大量排出。吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳香烃，在吃梨后会显著降低，特别是喝了加热过的梨汁。专家建议，在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天，饭后吃个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。

● 香菇有助于预防癌症

生活中常用来烹饪的香菇，可是防癌蔬菜中的佼佼者。因为，香菇内含丰富的多醣体，人体食用后可提高免疫力，有助于预防癌症的发生；化疗时适当食用香菇还可有效缓解恶心、呕吐等不良反应。

香菇不宜用热水发泡，热水容易使香菇中的营养成分丢失。将香菇放入密封容器内，倒入凉水摇晃2分钟，使香菇充分吸收水分，即可很快使香菇变软，而且不失营养成分。

● 西红柿汁治酒后头晕

西红柿汁富含特殊果糖，能帮助促进酒精分解，一次饮用300毫升以上，能使酒后头晕感逐渐消失。实验证明，喝西红柿汁比生吃西红柿的解酒效果更好。饮用前若加入少量食盐，还有助于稳定情绪。

另外，西瓜可以清热去火，喝西瓜汁也可以治酒后全身发热，能加速酒精从尿液中排出。

● 大个儿果蔬营养少

个头较大的农产品通常含有更多的“干物质”，这种物质会对

集中在一起的矿物质成分产生稀释作用。换句话说，在种植蔬菜水果时，较小的个体往往含有更多营养成分。

另外，在挑选果蔬时，别买不到成熟期的。最后，如果冬天想吃反季蔬菜，也最好多买些洋葱、胡萝卜、茄子等，因为其中农药残留物较少。吃时可以采取光照、削皮、水烫等加工方式。

● 橄榄油可防心血管病

橄榄油中油酸含量高达83%，油酸属于单不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇，防止心血管疾病的发生。对由于胆固醇浓度过高引起的动脉硬化以及动脉硬化并发症、高血压、心脏病、心力衰竭、肾衰竭、脑出血等疾病均有非常明显的防治功效。

能够改善消化系统功能。有助于减少胃酸，防止发生胃炎、十二指肠溃疡等病，提高胃、脾、肠、肝和胆管的功能。对于肥胖者来说，经常食用橄榄油比少吃脂肪更能控制体重。

● 茶水煮饭防心血管病

茶多酚可以降低血液胆固醇，抑制动脉粥样硬化。中老年人常吃茶水米饭，可软化血管，降低血脂，防治心血管病。

脑中风的原因之一，是人体内生成过氧化脂质，从而使血管壁失去了弹性，而茶水中的单宁酸，正好有遏制过氧化脂质生成的作用，因此能有效地预防中风；在37℃的温度和适当酸度的情况下，食物极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到防治消化道肿瘤的目的。

● 萝卜缨补钙比大豆还强

买来萝卜削掉萝卜缨，似乎是最顺理成章的事，但专家表示，萝卜缨是含钙量最高的蔬菜，非常适合缺钙的人群。

不管是什么种类的萝卜缨，在补钙方面都有着明显的优势。以补钙作用很好的大豆为参照，每100克大豆的含钙量在191毫克左右，但是每100克胡萝卜缨的含钙量则是350毫克，钙含量几乎是大豆的一倍，排在所有蔬菜含钙量的第一位。

第六节 饮食禁忌

● 橘子与萝卜不宜同食

萝卜进入人体后，会迅速产生一种叫硫酸盐的物质，并很快代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。若这时进食橘子，橘子中的类黄酮物质会在肠道被分解，而转化成羟苯甲酸和阿魏酸，它们可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

● 不要吃死蟹、生蟹、醉蟹

死蟹体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，使蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长，体内积累的组织胺越多，毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透，毒素仍然不易被破坏，食用后会引起恶心呕吐、面颊潮红、心跳加速等。大闸蟹生长在江河、湖底的泥沟里，并多以动物尸体为食，因此含有各种病原微生物。尤其是其体内的肺吸虫幼虫囊蚴感染度很高，抵抗力很强，单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死。因此吃生蟹、醉蟹，极易诱发肺吸虫病，引起咳嗽咯血，如果病毒进入脑部，还会引起瘫痪。

● 胡萝卜与酒不能同食

酒与胡萝卜同食是很危险的。因为胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。

此外，红萝卜和胡萝卜也不能同时吃。红萝卜中的维生素C含量极高，但胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏红萝卜中的维生素C。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，胡萝卜都充当了破坏者的角色。

因此专家建议：做菜时，胡萝卜里也不能放酒；用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。

● 空腹吃香蕉，增加肾脏负担

长期空腹食用香蕉，非但对胃酸分泌不利，还可因营养摄入过于单一造成贫血。而对于患有急慢性肾炎、肾功能不全的人群来说，这种减肥方法更是大忌。因为香蕉中含有较多的钾盐，如果食用过量会增加肾功能的负担，延缓病情的好转，并有引起病情恶化的可能。另外，香蕉含淀粉和糖分比较丰富，因此，糖尿病患者也要注意摄入量，以免血糖异常引发疾病。

● 海鲜与水果混食易腹泻

海鲜中的鱼、虾、藻类都含有比较丰富的蛋白质和钙等，如果把它们与含有鞣酸的水果如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成不宜消化的物质。这些物质刺激肠胃，便会引起人体不适，重者胃肠出血，轻者出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。所以，吃了海鲜之后，不宜马上吃水果。

● 饮酒后不能喝咖啡

饮酒后，酒精很快会被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌系统，并导致体内糖代谢、蛋白代谢、脂肪代谢紊乱，其中受害最直接、最严重的就是大脑。而咖啡的主要成分咖啡因，有刺激中枢神经和肌肉的作用，还会加快新陈代谢。

如果酒后再喝咖啡，会使大脑从极度抑制转入极度兴奋，并刺激血管扩张，加快血液循环，极大增加心血管的负担，对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍，甚至诱发高血压，如果再加上情绪激动、紧张，危险性会更大。

● 韭菜不宜与蜂蜜同吃

食用蜂蜜很有讲究，比如蜂蜜不能与豆腐、韭菜等同食，因为豆腐性寒，能清热散血，与蜂蜜同食易导致腹泻；而韭菜则含有丰富的维生素C，容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去作用。

此外，食用蜂蜜一般可在饭前1小时或在饭后2～3小时，据了解，饭前食用蜂蜜可能抑制胃酸的分泌；对于有肠胃疾病的患者，则应该根据病情确定食用时间，才能发挥蜂蜜的食疗作用，此类人群最好咨询医生后再食用。

● 柿子橘子不宜空腹吃

有的水果不宜在空腹时吃或与油性食物同时吃。如柿子含有鞣质，在胃空时遇到较强的胃酸就凝固起来，形成“柿石”，引起胃痛、恶心、呕吐； 蕃茄含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生化学作用，凝结成不易溶解的块状物，堵塞胃

的出口——幽门，造成胃扩张而使人感到胃胀痛；香蕉含有大量的镁元素，若空腹大量吃香蕉，会使血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内镁与钙的比例失调，对心血管产生抑制作用；橘子含有大量糖分和有机酸，空腹时吃桔子，会刺激胃黏膜。

● 橘子不宜与牛奶同食

牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝固成块，不仅影响消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此，喝牛奶的前后1小时内不宜吃橘子。同理，在服用牛奶这个时间段里同样不宜食用其他酸性水果。

● 腐烂白菜吃了要中毒

大白菜的叶子中含有较多的硝酸盐，腐烂后其含量会明显增高。一旦大量进食，经肠道细菌作用，会还原成亚硝酸盐而发生中毒。主要表现为头晕、呕吐等，严重的会出现呼吸困难、血压下降。为防止中毒，应避免蔬菜在高温下长时间堆放。

● 豆浆不煮熟容易中毒

生豆浆中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，饮用后容易中毒。所以，豆浆一定要彻底煮熟后饮用。需要提醒的是，豆浆加热到一定程度后会出现泡沫，这并不意味着它已经煮熟了，应继续加热5～10分钟，至泡沫消失才可饮用。

● 开水久置后不能喝

开水久置以后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后，亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。

所以，在暖瓶里多日的开水、多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久的水，其成分都已经发生变化而不能饮用了。应该喝一次烧开、不超过24小时的水。此外，瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。大瓶的或桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。

钙片不要和咖啡同服

吃钙片时，不要跟咖啡、茶、可乐饮料等一起服用，同时，更不要跟铁质补充剂等一起吃，这都会影响骨骼对钙质养分的吸收。人们往往注重钙质的补充，却忽视了钙在体内的吸收和利用。钙和矿物质铁元素之间存在着不良的相互作用，高钙膳食能够影响铁元素的生物利用率，同时铁元素也会大大影响钙质的吸收。

吃太辣会降低免疫力

辣椒在中医里被称为“辛味食物”，具有很大的“发散”作用，过多食用，容易“耗气”，因此，辣的食物吃多了，反而会觉得浑身无力、容易疲倦。气虚的人不能多吃辣。这类人多表现为体弱、乏力、易出虚汗。由于辣椒具有的发散作用，会使这类人大量出汗，虚上加虚。而平时属于阴虚火旺者，易出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等现象，吃辣的食物虽一时痛快，但过后会让这些症状加重几倍。一般说来，辣味食物比较适合生长在四川等潮湿地区的人食用，北方干燥地区的人食用后，上火、气虚等症状会更严重。

蜂蜜忌用烫水冲调

冬天，很多人不喜欢冷食，包括喝水也喜欢热气腾腾。但喝蜂蜜切忌用开水，因为开水会破坏蜂蜜中的一些营养物质。正确的做法是以温水冲调——把开水凉到温热的时候，在水中加入蜂蜜，甜淡可以由自己喜欢进行调制。另外，将蜂蜜与水果搭配就是一种不错的选择，还具有一定的食疗作用。

常吃砂锅煮食会中毒

大家常用的普通砂锅是以黏土为主，加入长石、石英，经过高温烧制而成，虽然用其烹制食物具有独特风味，但如果加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

此外，用砂锅炖制食物，由于密封较严，原料中异味物质很难溢出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸还存于食物及汤汁中，在热反应中生成对人体有害的物质。砂锅大都

经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析，长石、石英等无机盐也会脱溢，如长期食用，会在体内引起慢性中毒。

● 刚挤出来的牛奶不可直饮

刚挤出来的牛奶未经消毒，含有很多细菌，包括致病菌，未经消毒直接饮用是很危险的。其实刚挤出来的牛奶经过消毒或杀菌后，基本能保留牛奶的全部营养价值，因此没有必要直接饮用刚挤出来的牛奶。家庭中饮用牛奶最简单的消毒方法是加热煮沸。

第五章
大众运动

第一节 急救知识

● 运动后酸痛不是“伤”

许多朋友都说自己锻炼第二天后韧带痛、肌肉痛，然后就认为自己受伤了，其实这是正常的！人体在进行超越常规的大幅度锻炼后没有这种所谓的“痛”那才是不正常的，在你初学拳的时候肌肉运动量和韧带的运动量远大于平时，那必然会产生酸痛！这是肌肉和韧带在生长的表现。痛并不代表就是韧带伤，韧带拉伤应该拌有剧烈的撕裂般的疼痛，如果仅仅是酸痛那是你平时运动不够造成的，不是受伤。

● 皮肤擦伤不必包扎

皮肤擦伤是体育锻炼中常见的损伤，特点是皮肤表面受损、出血，没有裂口，不到皮下，常呈片状。伤口轻的，可用生理盐水或冷开水洗净伤口，周围用75％的酒精消毒，伤面涂上红药水，不必包扎，暴露伤口使之干燥，几天后就可愈合。在关节周围的伤口则将伤口清洗后，涂上磺胺软膏或青霉素软膏，以防止感染，并保持伤口润滑，有利于关节活动和伤口愈合。

● 热敷减轻腰扭伤痛楚

在运动中发生腰扭伤，要停止活动，立即休息。如果不休息、不及时治疗，容易反复发作留下病根，造成慢性腰腿疼。躺在床上休息时，为了使腰部的肌肉放松，腰下可垫个薄点的软枕头，以减轻疼痛。腰扭伤以后，用热敷疗法较好，就是把大盐、麸子或砂子炒热，用布包起来，敷在腰部疼痛最厉害的地方，每天两次。针灸、拔火罐、推拿、按摩、理疗也有很好的效果。中药跌打丸、五虎丹，西药强地松等也都可以治疗，但需在医生的指导下服用。

● 预防运动中出现鼻出血

预防鼻出血，首先在运动时要注意安全。因为鼻子在面部突出部位，很容易受到碰撞和跌打，尤其是篮球、足球、排球、冰球、摔跤、武术等，更要防止外伤，保护好鼻子。其次，不要用手指挖鼻孔，以免损伤鼻粘膜的血管，使其破裂出血。如果鼻孔干燥得难受，可用毛巾蘸湿开水擦擦，也可用开水的水蒸汽熏熏，使鼻粘膜保持湿润状态。第三，平时多喝开水，多

吃新鲜蔬菜，使血管壁的弹性增强，就不容易破裂出血了。第四，有血液病和鼻病的要及时治疗，防止病理性出血。

● 毛巾蘸冷水捂鼻止出血

在运动时发生了鼻出血怎么办呢？首先要立即停止运动，用手指使劲捏住鼻子，同时坐下来头向后抑，张嘴呼吸，一般停四五分钟就能把血止住。如果止不住，可用毛巾蘸冷水捂在鼻子上，使局部的血管遇冷收缩，达到止血的作用。这样做仍止不住，就要找一药棉或干净布蘸上明矾水或副肾素液，紧紧塞到鼻孔里去，压迫鼻粘膜上的血管，达到止血的目的。如果鼻子大量出血不止或是反复发作，就要找医生进一步检查，及时治疗。

● 运动虚脱应及时补水

呕吐、高烧、出汗、腹泻或缺乏水及食物都会导致严重脱水症。脱水是紧急的状况并且可能致命，这种毛病经常发生在年纪大的人身上，也常发生在婴幼儿身上。当出现有人脱水的状况时，先将患者移到阴凉处，之后补充损失的体液和化学物质，给患者水、茶、碳酸饮料、运动饮料或清汤。如果症状持续或其他并发症(如呕心、腹泻)出现，就要赶快送医生。

● 扭伤后别立即抹正红花油

在户外运动时发生轻微的腕、踝关节扭伤，这时候，人们通常会拿出家里备的活血化淤、消肿止痛的药物，如正红花油，马上对扭伤处进行涂抹。不成想，涂抹完后没多久，扭伤的地方肿胀得更厉害了！ 这是因为在损伤的急性期（24小时内），皮下软组织周围的小血管会发生破裂，此时如果使用正红花油等活血化淤的药物外用涂抹揉搓，就会加重局部的血液渗出，从而使肿胀加重。

● 游泳时抽筋切勿慌乱

游泳时，如果心理紧张、水太凉或待在水里时间太长，都可能抽筋。预防的方法是，下水前的准备活动应当充分，在水里时间别太长。

一旦出现抽筋，千万不要慌

乱，否则，有性命之忧。应根据抽筋部位的不同，沉着地镇静地处理，比如脚趾抽筋，就马上将腿屈起，用力将足趾拉开、扳直；小腿抽筋，先吸足一口气，仰卧在水面，用手板住足趾，并使小腿用力向前伸蹬，让收缩的肌肉伸展和松弛；手指抽筋时，手握成拳头，然后用力张开，如此反复、即可解脱。

● 运动损伤应该“冷”处理

运动健身是现代人生活中必不可少的内容，但随之而来的运动损伤也是一个不可忽视的问题。对于急性运动损伤的处理有四大原则，即休息、冰敷、压迫和抬高。休息可以避免伤势加重；敷可以使局部血管收缩，能有效地减少出血和水肿，同时，还有局部麻醉和止痛的作用；压迫有局部止血的作用；抬高肢体的作用就如同水往低处流，可以减轻受伤部位的水肿。

● 持续牵拉治疗“抽筋”

“抽筋”在运动生理学上叫“肌肉痉挛”，是指肌肉不由自主地强直收缩。遇到这种情况，一般通过慢慢加力、持续牵拉的方法，使肌肉得到放松并消除疼痛。

体育锻炼中，最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌。可平躺地上，用异侧手抓住前脚掌，伸直膝关节用力拉；也可平坐或仰卧，伸直膝关节，同伴双手握其足部抵于腹，痉挛者躯干前倾适度用力，同伴用手促其脚背缓慢地背伸，同时推、揉、捏小腿肌肉，就可以使痉挛缓解。

第二节 运动误区

● 运动强度并非越大越好

有用的运动做得太多会产生相反的效果。锻炼过度会出现危险。特别是对刚刚开始锻炼的人更是如此，身体需要休息和复原。事实上，我们希望从锻炼中获得积极的效果，正是在休息期间出现的。而且锻炼身体到了某一程度后就会发生效果递减的现象。假如你一星期锻炼三次已经获得成功，那么，即使你一星期锻炼六次，也不会获得双倍的好处（好处只能稍微增加一点而已）。同时你还会因为锻炼过度而增加受伤的危险。

● 锻炼前可适当吃东西

运动之前吃不吃东西？这个问题因人而异。事实上，吃过东西后才开始运动，效果可能会好一些。饭后即做一些温和的运动，比饭后很久才运动要消耗更多的热量，锻炼的效果也更明显。所以说，饭后散步在医学上是有一定的道理的。

● 不是出汗越多减脂越多

不少人认为出汗越多减脂越多，这是错误的。科学研究证明：流汗消耗的是水、盐分和矿物质，而不是脂肪。锻炼时出不出汗同是否消耗脂肪没有关系。因而，单纯出汗并不能有效减肥，适量地增加一些无氧器械训练才能真正达到减肥目的。专家建议，大量排汗之后，最好喝一些运动饮料，如果不及时补充适当的水分和营养，极易造成脱水。

● “反弹”并非停止运动造成

事实上，“反弹”罪魁祸首是不科学的饮食。运动锻炼所消耗的脂肪主要由两部分组成，以前储积的多余脂肪和训练同期摄入多余热量所储积的脂肪。所谓的反弹是停止训练后，仍然不注意自身饮食的科学调配，摄入过量的食物，造成多余热量重新转化为脂肪，储积在体内的结果，使得体重再度增加。因此反弹现象是不科学的饮食造成的！

● 偶尔运动会伤害身体

不少人利用双休日进行集中式健身以弥补锻炼不足。健身专家指出，懒得运动会伤害身体，而偶尔运动更会伤害身体，无异于暴食暴饮。周末集中健身者大多是一个星期前5天在办公室里坐着，基本没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。周末突然集中锻炼，反而打破了已经形成的生理和机体平衡，其后果比不运动更差。科学有效的做法是，每周锻炼3至5次。平时虽然不能像周末一样有充裕的时间，但完全可以选择适宜的项目，茶余饭后进行适度锻炼，这样，锻炼才能真正获得提高体能、增进健康的效果。

● 根据身体状况确定运动量

到了春夏季，一些人会加大运动强度。适当运动可以帮助减肥、锻炼身体，但过量运动则害处多多。特别是在夏季，由于运动排汗量大，如果过度运动，不仅体内的水分流失快，钾等重要元素也会迅速流失，钾严重缺乏会导致昏迷甚至死亡。另外，一些工作已经相当繁重的白领更需要在健身前考虑一下强度问题，不要在非常劳累的情况下还是按照平时的强度进行锻炼，以免健身不成反而危害健康，甚至造成无法挽回的后果。

● 锻炼模式不要一成不变

如果多年不改变锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那些部分肌肉劳损，而没有运动到的肌肉一直被忽视。

长此以往，很可能使身体不成比例地发展。而且，从心理上看，时常变换锻炼方式不仅使锻炼更加有效，而且更有新鲜感，也更容易坚持。

● 运动项目不要盲目跟风

许多人想运动，但对自己适合什么运动并不了解，只是盲目跟风运动。如当前练瑜伽已成为都市里的时尚。但专家指出，并不是所有的人都适合练习。这种运动对人体的柔韧度要求比较高，如果柔韧度不行，则极易产生拉伤。

● 心脏病人不要空腹锻炼

空腹锻炼对患有糖尿病或心脏病人是不可取的。空腹锻炼时，人体内血糖会降低，会引起头痛、四肢乏力乃至出现昏厥现象。同时还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能等。因此空腹锻炼不可取。

● 运动少于40分钟不消耗脂肪

只有运动持续时间超过大约40分钟，人体内的脂肪才能被调动起来与糖元一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供能的比例可达总消耗量的85%。可见，少于大约40分钟的运动无论强度多大，脂肪消耗均不明显。 因此，对于减肥者来说，每次锻炼的时间一定要保证40分钟以上，同时应适当变化动作，防止肌体局部疲劳，增加热量消耗。

● 局部运动不能局部减肥

局部运动能否减少局部脂肪呢？第一，局部运动消耗的总能量少，易疲劳，且不能持久；第二，脂肪供能是由神经和内分泌系统调节控制，但这种调节是全身性的，并非练哪个部位就可以减哪个部位的多余脂肪。例如，减肥者运动一段时间后，腰围不见小多少，可脸颊却消瘦了，原因就在于此。运动消耗的热量大于摄入的热量，就会导致全身脂肪的减少，而不会只减一个部位。

● 运动减肥，强度因人而异

要获得较好的减肥效果，运动时，心率要提高到最高和最低的安全心率范围内。如心率达不到最低心率，说明运动量太小，运动强度不够；如果超过最高心率，说明运动强度太大，需要降低。其推算公式是：最低心率＝安全心率×60%；最高心率＝安全心率×90%；安全心率＝220－年龄数。对于运动减肥健身的朋友来说，运动时接近最低心率就可以了。这样的运动强度不仅能达到减肥的目的，而且对增强心血管系统和呼吸系统的功能都有很好的效果。

● 不要只练感兴趣的肌肉

很多人一到健身房就做胸推

练习，然后就练二头肌，每次如此，一成不变。似乎胸部鼓起，胳膊粗壮就是健美，这是一种错误观念。健美运动是要全面协调地发展全身各部位的肌肉，以塑造健美体形。因此，初学者一定要注意全面锻炼身上的每块肌肉，不可“单打一”。否则不但达不到体形健美的目的，反而会练出畸形。

● 只健腹不能缩小“大肚子”

拥有完美的腹部是如此受重视，以致于市场上充斥着名目繁多的健腹器材，甚至到了泛滥成灾的地步。但是，单纯的健腹运动，包括徒手运动和器械运动，并不能把“大肚子”练得小一些。如果没有一个低脂肪、低碳水化合物的食谱，不做有氧健身运动，单靠健腹运动来缩小肚子，那是在白白浪费时间。

● 仰卧起坐不当易伤脊椎

社区里的健身器械，由于价格便宜，大多比较硬，特别是在腰部没有任何保护，在从事仰卧起坐锻炼时，如果动作不当，很容易伤到脊椎。可以带个毛巾，将其卷成一团，垫在腰部，这样可以起到一定的保护作用。运动时应注意，腿不能伸得太直，最好有点弯曲，这样也能有效地保护脊椎。手的摆放也有讲究，有人喜欢抱着头，这也是不规范的，因为手部的力量很容易转移到颈椎上，导致颈椎受伤。正确的做法应该是双手放在耳朵边上。

● 负重锻炼一定要适量

如果我们观察得仔细些，就会发现许多女士在手腕和脚踝上带着一定分量的负重物在进行锻炼，以便消耗更多的脂肪。这的确有一定效果，但过量的负重可能会造成肌肉和关节的损伤以及肢体的畸形，包括脊椎变形等。所以，进行负重锻炼一定要适量。

● 切勿动一天，休一天

在一些力量型的健身运动中，肌肉每锻炼一次必须至少休息24小时。许多人就以此为依据，锻炼一天，休息一天。其实，这样做是无益的。你可以制定一种轮流锻炼计划，例如今天练习腿部肌肉，明天

锻炼手臂力量。而有氧运动和健腹运动则可以天天进行，这样就不会觉得太枯燥，时间也会过得飞快。

● 仰卧起坐不能消除腹部赘肉

仰卧起坐或“腹肌练习”有助于加强腹肌，让它们变得更加结实。但“腹肌练习”对减少腹部的赘肉没有任何作用。腹部脂肪之所以会堆积在那个部位，是因为摄入的卡路里太多。因此，消除这些赘肉的唯一方法是，通过均衡饮食和跑步、骑自行车、有氧运动或游泳等高强度锻炼燃烧卡路里。

● 健身时交谈影响效果

跑步要保持一个平稳的呼吸频率，而交谈则会打乱呼吸节奏，影响健身效果。此外，谈话还会转移注意力，甚至有可能造成运动伤害。曾经有很多在跑步机上摔跤致伤的例子，都是注意力不集中造成的。不仅是跑步，任何有氧运动都需要健身者保证呼吸频率，集中注意力。

第三节 运动窍门

● 上午10点最适合锻炼

锻炼时，由于代谢的需要，吸入的空气往往是正常状态下的2～3倍。所以锻炼时环境与时间的选择显得尤为重要。

什么时间的空气最洁净？实验研究证明，每天上午10点与下午3点左右为两个相对最佳期。故提醒大家，一定要珍惜这一段大好时光。因为这时锻炼不但会使你紧张的情绪得到松弛，还能使你呼吸到高质量的新鲜空气。

● 冬季下午锻炼效果佳

在冬季人体的新陈代谢功能远不如天热时旺盛，是多种疾病的高发期。长期蜗居室内，空气流通不畅，接触阳光不足，容易导致体质下降。因此，无论年龄大小、生活忙闲，每天都应抽出一点时间，到户外活动一下。

冬季一天中最佳的健身时机在14时至19时之间，此时，人体自身温度较高，体力较充沛，容易进入运动状态，不易损伤，对健康大有裨益。

● 准备运动重点在腰部

如果长时间不运动，身体一时还适应不了大运动量，很容易发生“闪腰”、“岔气”，这是生活和体育运动中最常见的一种急性损伤，尤其在体操、篮球、排球等运动中容易发生。

因此，在运动前要做好腰部的准备活动，如前后弯腰、左右转身、上跳下蹲等，使腰部肌肉、各关节和血液循环系统被充分调动起来后再进行锻炼。要注意锻炼过程中的正确姿势，动作要协调平衡，用力要得当。同时，掌握循序渐进的原则，合理安排运动量。逐渐加强腰部用力，不要过猛，锻炼后还要进行放松整理运动，以消除肌肉痉挛、疲劳等。

● 举重可减少身体脂肪

许多女性在健身中，一旦教练要安排举重训练，她们马上断然摇头，拒绝练习杠铃或哑铃系列的器械，因为她们听说举重运动只会沉淀脂肪，根本无法消耗脂肪。这个观点是错误的。举重不仅可以减少身体的脂肪量，在人体新陈代谢中还会继续消耗体内的脂肪。用重量合适的哑铃作为锻炼器械，坚持有规律地锻炼，效果会更显著。

● 运动时注意力应集中于肌肉

无氧运动是通过让肌肉超负荷做功，来达到健身目的。健身者必须把注意力集中在目标肌肉上，体会肌肉收缩和充血的感觉，才能取得更好的健身效果。有人会问，力量训练是间隔性的，休息的时候总可以聊天了吧？答案同样是否定的。每组训练都要消耗大量的体力，你需要利用短暂休息时间来恢复体能，以投入下一组训练。此外，聊天往往会拉长休息时间，造成肌肉兴奋度下降，温度降低，会使训练效果大打折扣。

● 坚持运动克服电脑职业病

操作电脑时重复、紧张的动作，会损伤某些部位的肌肉、神经、关节、肌腱等组织。除了腰背酸痛外，患上腕管综合症者，除了手腕疼痛甚至麻痹外，这些症状会延伸至手掌和手指。多运动是克服这种电脑职业病的最有效方法。运动量不需要太大，散散步、举举哑

铃以及轻微的带氧运动，都能收到良好的效果。重要的是持之以恒。经常改变体位，避免长时间一种姿势工作。把桌椅调整到适合自己的高度。

● 加强锻炼消除脑疲劳

长时间用脑，脑供血、供氧不足，就会出现大脑疲劳。主要表现为头晕脑胀、记忆力下降、注意力不集中等。当发生脑力疲劳时，适当的肢体运动使对应的大脑功能区兴奋，而主管脑力劳动的功能区就会出现抑制状态进入休息。运动还促使大脑释放脑啡呔等特殊的化学物质，能促进智力发展和帮助记忆。运动还能加强血液循环和新陈代谢，补充大脑所消耗的物质。

适合解除脑力疲劳的运动有户外慢跑、散步、打太极拳、气功等有氧锻炼方式。牙神经离大脑最近，进行叩齿，或者舌头在口腔内搅动片刻，也对大脑有直接按摩作用。

● 幼儿跳绳促进脑发育

跳绳对活跃脑神经很有作用。人在跳绳时，身体以下肢弹跳和后蹬动作为主，手臂摆动。腰随上下肢的活动而扭动，腹部肌群配合抬腿。脚是人体之根，六条经肪在这里交错汇集，跳绳还可以促进血液循环，使人精神舒畅，行走有力。跳绳时呼吸加深，手握绳头不断地甩动又会刺激拇指的穴位，对脑下垂体产生作用，进而增加脑细胞的活动，提高思维能力。幼儿的脑细胞正处在发育阶段，只要科学地掌握孩子跳绳的活动量，就可以促进幼儿大脑的发育。

● 儿童不宜拔河、长跑、倒立

拔河比赛时运动强度大，对抗性强，需要很大的静止力和耐久力。儿童的心脏发育还不完善，很难承受这样大力量性质的负荷。另外，拔河还容易造成腕关节脱臼和软组织损伤；参加大能量消耗的长跑运动，会使儿童营养入不敷出，骨细胞生长速度减慢，妨碍正常的生长发育；尽管幼儿的眼压调节功能较强，但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长，会损害眼睛对眼压的调节能力。

因此，儿童不宜拔河、长跑和倒立。

● 吃饭前后不宜剧烈运动

饭前、饭后不宜从事剧烈的运动，运动和吃饭之间要有一定的间隔休息。运动时，我们人体为了保证肌肉骨骼氧气和营养物质的氧分供应，在中枢神经系统的调节下，全身的血液进行重新分配，使消化腺的分泌大大减少，从而影响了胃肠部的消化和吸收。运动愈剧烈、持续时间愈长，消化器官的活动就需要更长的时间来进行恢复，因此运动后即不想进食是正常的生理活动。一般认为，运动后至少休息30～40分钟进食较为科学。

● 运动前后喝水保持体内水分

从事运动就要增加饮水，最好在开始运动三十分钟前喝一两杯水。特别是在炎热的天气，身体需要更多的水分，才能发挥好运动机能。

在运动时，快速呼吸和出汗消耗了许多液体。请在结束运动后半个小时内再喝一两杯水，不要等到口渴时才喝水。大多数参加运动的人并不需要喝含有盐分的运动饮料，喝纯水就足以补充体内的水分。

避免喝含咖啡因的饮料，茶和可乐饮料。咖啡因像酒精一样有利尿作用，反而加速体内水分的流失。运动前后饮用的水应该计算在每天需要的八杯饮水之外。

● 晨起锻炼不能空腹

有的人习惯早上起床就先去锻炼，练完再吃早饭，这样对身体不太好。因为运动时身体会消耗大量的能量，经过一夜的消化和新陈代谢，前一天晚上吃的东西已经消化殆尽，身体中基本没有可供消耗的能量了，如果还在腹中空空、饥肠辘辘时锻炼，很容易发生低血糖。对老年人来说更为严重。

所以起床后运动前应该适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”，这样让身体得到一些启动的能量，会更有利于健康。

● 中年男缺少肌肉易“发福”

男性如果缺少肌肉，进入中年后就会产生许多危害。首先，会导致男性基础代谢率降低，外在表现是“发福”。其次，肌肉是心脏等器官的重要组成部分，它的衰退，

成了男性心血管疾病高发的“帮凶”。三是会导致力量下降，甚至连上下台阶都感到吃力，是许多中年男性感到腰酸背痛的主要原因。

● 肌肉锻炼时间最好固定

每次锻炼尽可能安排在同一时间，这样可以使你养成良好的锻炼习惯，有助于身体内脏器官形成条件反射。饭后一小时和睡前一小时不能锻炼，否则会影响消化和睡眠。一天中体力最佳时间一般在15:00～20:00，可以考虑作为锻炼的主要时间。

● 运动后不要立即蹲坐

运动后立刻蹲坐休息，是非常普遍的做法。运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下，许多人认为这样能节省体力和休息。其实，这是一种错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。

● 运动后不要立即吃东西

运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

此外，一些人在运动后图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，这样极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，可以少量的补充一些白开水或盐水。

● 运动后吸烟头昏乏力

运动后吸烟，吸入肺内的空气混入大量的烟雾，一方面减少了含氧量，不利还清“氧债”，难以消除肌体疲劳；另一方面，当人体吸入这样带雾的空气，将影响人体肺泡内的气体交换，导致人体在运动后因供氧不足而出现胸闷、气喘、呼吸困难、头晕乏力等。

● 健身运动，随“季”应变

天天重复同样的运动，就像每天都吃一样的东西，很快就会让人感到厌倦。即便是专业健身人士，也有情绪低沉的时候，但他们总能克服自身的惰性，坚持下去。这其中一个妙招就是健身运动随“季”应变。

在坚持基本性项目（如跑步、瑜伽等）的同时，每年尝试一项新的运动或健身方法，学习新东西的感觉更好。随着一年四季的变换而改变健身项目，这的确是一个好主意。夏天来了，可以结伴去郊游，或骑自行车出行，游泳也是一个不错的选择。冬天到了，则可以去滑雪、泡温泉。

● 游泳不要带隐形眼镜

夏天游泳的人很多，但对于隐形眼镜族来说，游泳时最好不要戴眼镜。因为池水中的细菌、杂质都有可能附着在眼镜上，很容易造成眼睛感染。如果怕视物不清，可以选择有度数的游泳眼镜。

● 胖人出汗多易疲劳

一般人体内分布着300万～500万个汗腺，但具体数值因人、因性别而异，通常汗腺多的人容易出汗。还有，体内脂肪含量决定体液多少，体内脂肪含量高则体液少，因此胖人出汗过多的话，水分容易丧失，往往会比瘦人更易疲劳。身体素质好的人进行剧烈运动出汗较少，而身体素质较弱者稍经运动就出汗不止。另外，如果在锻炼前大量饮水也会增加排汗量。

● 春季锻炼要“循序渐进”

春天确实是人们进行户外健身活动的好时光，科学适度的户外活动将可以为一年的体育锻炼和身体健康打下良好的基础。但是经过寒冷的冬季，身体各器官的功能包括肌肉功能都处在一个较低的水平，肌肉和韧带也都比较僵硬，因此，刚开春的时候进行体育运动主要应该以恢复人体的机能水平为目的，注意适度，不能盲目追求运动量。

● 运动项目，因人制宜

对于老年人来说，由于肌肉力量减退，神经系统反应较慢，协调能力差，宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的运动，像步行、太极拳、慢跑等。而对于年轻力壮、身体又好的人，可选择运动量大的锻炼项目，如长跑、打篮球、踢足球等。此外，每个人工作性质不同，所选择的运动项目亦应有差别，如售货员、理发员、厨师要长时间站立，易发生下肢静脉曲张，在运动时不要多跑多跳，应仰卧抬腿；经常伏案工作者，要选择一些扩胸、伸腰、仰头的运动项目，又由于用眼较多，还应开展望远活动。总之，体育项目的选择，既要符合自己的兴趣爱好，又要适合身体条件。

● 运动时穿透气的衣服

运动时会流汗，这是人人都知道的常识。为了摆脱大量汗水淤积在皮肤表面难受的感觉，不少人认为应该穿着“舒适吸汗”的纯棉服装。但事实上纯棉质地的服装只能吸汗并不透气，不适宜运动时穿着。正确的做法是选择那些透气性相对较好的服装材质，如聚丙烯等。尤其是在运动内衣的选择上，更要注意。

● 冬天运动需防过敏

冬季的气温、湿度、气压发生剧烈变化，机体不能适应时，人就会发生过敏反应，医学上称为运动过敏症。冬季锻炼、尤其是在剧烈运动后半小时，易产生运动过敏症。有6%～8%的运动员曾在冬季室外锻炼时发生过运动过敏。老年人和妇女更易出现运动过敏反应。

运动使体内细胞摄氧量发生变化，寒冷空气刺激皮肤，皮肤感受器传导到下丘脑，受下丘脑支配的垂体会调节内分泌功能，使体内组织胺、内啡肽分泌增加而诱发过敏症。

● 清晨伸懒腰振奋精神

每天清晨伸个懒腰，会引起全身大部分肌肉的较强收缩。在持续几秒钟的伸懒腰动作中，很多淤积的血液被赶回了心脏，使血液循环得到很好的改善。与此同时，肌肉的收缩和舒张作用也能增进肌肉本身的血液流动，使肌肉内的废物被

带走，从而消除疲劳，振奋精神。

● 正确坐姿减轻脊椎压力

白领MM的工作花太多的时间坐在椅子上，所以坐姿非常重要。坐的时候背部一定要有椅背的支撑，最好椅背能够稍有突出的弧度来支撑背部。另外可以将膝盖的高度稍高于臀部的位置，如此也可以减少脊椎所受的压力。一个姿势的维持超过一个小时就应稍微活动一下身躯，也有助背部的健康。

● “伸臂旋腕”减轻手腕痛

手腕痛大都是因为长期打字、移动操作滑鼠或写字造成的。此时不妨多做“伸臂旋腕”的动作，将右手举在头右前方，手掌朝上，大拇指往下，小指往上，使手腕往右下旋紧；同时，左手往左臀部旁伸，手指下垂，大拇指往上，小指往下，使手腕往右下旋紧；然后同时右手再尽量往上伸，左手尽量往下伸，同时以鼻子缓缓吸气，使两手腕周围感到酸麻，受到调整。最后，缓缓以嘴吐气，慢慢放下手臂。然后再换成左手在上，右手在下，同样方法运动，如此左右重复做几次伸臂旋腕，可减轻手腕的疼痛及加强腕部的机能。

● 摇头晃脑减轻肩颈酸痛

对于常需提肩打字及凝视电脑荧幕的白领一族，常引起的肩痛、颈痛、落枕等症状。应当在打电脑一小时后，左右“摇头晃脑”三分钟。因为这样的动作能散瘀活血，活动颈动脉，畅通呼吸管道，并帮助调节久未活动的颈椎，避免血液凝结在肩颈部，使累积的疲劳容易散开，避免哪天早晨醒过来，突然“落枕”，不能转动脖子了。

● “伸懒腰”减缓腰酸背痛

久坐引起的腰酸背痛、坐骨神经痛、足麻等，不妨每隔两小时“左右摇动双腿”五分钟，可立即改善下肢循环，舒缓膝腿、腰部的僵硬。或者伸伸懒腰，松弛一下脊柱，畅通呼吸。或者站着把脚伸直，把脚尖往上，往内翘，使整只脚的背后经络感觉酸痛，整只脚的循环就变好了。

● 活动脚趾增强胃肠功能

对脾胃虚弱的人来说，经常活动活动脚趾能起到健脾养胃的作用。从经络看，胃经是经过脚的第二趾和第三趾之间，管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。一般来说，胃肠功能强的人，站立时脚趾抓地也很牢固。因此，胃肠功能较弱的人，不妨经常锻炼脚趾。

活动脚趾时可以站立，让脚部的经络受到一定的压力。脚趾可以练习抓地、放松相结合的方式，对经络形成松紧交替刺激。还可以每天抽一点时间，练习用二趾和三趾夹东西，或在坐、卧时有意识地活动脚趾，持之以恒，胃肠功能就会逐渐增强。

● 秋日登高保健作用明显

登高，一般就是指民间的爬山运动。作为一种体育锻炼，登高的保健作用是：能使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，小便酸度上升。

秋日登高，由于气候的独特，气象要素的变化对人体生理机能还有些特殊的益处。登山时，随着高度在一定范围内上升，大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多，加之气压降低，能促进人的生理功能发生一系列变化，对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗作用，并能降低血糖，增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

● 久坐一族应常做下蹲练习

日常生活中我们不妨多蹲少坐，这是因为蹲比坐更能消耗热量，可以减少脂肪堆积。此外，人在下蹲的时候，心肺血流量相对充沛，能减少心血管疾病的发病率；下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围，从而改善我们的心肺功能。对写字楼里的久坐一族来说，下蹲锻炼简单易学，当你伏案超过一个小时，不妨起身做几个下蹲。

● 老年人要经常锻炼柔韧性

人到中年以后，随着年龄增长，连接骨与骨的关节囊、韧带、肌腱等会逐渐发生变性、老化，柔韧性会变得越来越差，因此应加强柔韧性锻炼。中老年柔韧性锻炼应注意，一要循序渐进，不要太使劲，被牵拉的肌肉韧带有轻微不适

感即可，不能急于求成。二是伸展时不要屏住呼吸，可采用伸展—放松—再伸展的方法。

● 常伸舌头可减双下巴

伸出舌头这个小动作，是令双下巴和脖子之间的皮肤保持不松弛的理想方法，这样就可以防止形成双下巴，也能让形成的双下巴减轻。不过如果你认为这是一个不太雅观的动作，那么你还可以选择另一种方式：舌头用力顶下颚的牙龈，同样可以收到收紧颈部肌肤的功效，减轻双下巴。

● 常坐健身球能锻炼脊柱

把健身球当成椅子放在办公室或家里，不仅可以为我们的生活增加一点运动和欢乐，还切切实实地起到运动康复的作用。坐在健身球上，就发觉自己不得不随时调整自己的身体重心和平衡，身体并未放松。坐在健身球上时，人的背部、臀部、膝部等部位仍不断地在做出细微的调整，使自己能保持平衡。这些细微的调整有助脊柱中的椎间盘的血液循环，加强背部的力量。另外，经常坐在健身球上能达到增加脊柱运动、保持正确坐姿的健身目的。

● 心理按摩保持体表健美

心理作用对人体健康有着很重要的作用。如果一个人常处于颓废、沮丧、愁闷的精神状态，那么粉刺、湿疹、荨麻疹、雀斑等诸多皮肤疾病也就发得“勤”。然而常保持乐观、开朗、愉快等积极心态的人，这些病状要少得多。

所以要想保持体表的健美，除必须的皮肤养护外，常常进行心理按摩也是必不可少的一项措施。常见的心理按摩方式有幽默、游戏、赏花、听音乐等。

● 适时低头有益健康

科学家发现，在经常做倒立、翻滚、旋转动作的跳水及体操运动员中，绝少有死于中风的。驼背本来是一种生理缺陷，对于身心健康颇为不利，但人们发现在长寿者中，驼背者竟然占了不小的比例，其中缘由，只可能是因为他们的头长期处于低平的位置。

所以，平时做一些简单有效的头低位运动和交替运动，对身体健康是大有裨益的。

● 肌肉疼痛并非锻炼得好

许多人认为，肌肉酸痛，就说明锻炼得很到位。其实，这是一种错误的观点。肌肉疼痛，只能说明你锻炼过度或训练不当。由于肌肉运动过快，肌肉组织中的乳酸浓度增加，产生堆积，从而引起肌肉的神经末梢受到刺激而发生疼痛。当停止运动后，疼痛自然会逐渐消失。

● 运动方式须适合自己体质

身体瘦弱、脂肪少者，往往内脏器官也不太强健。应该先慢慢增强体力，可进行散步、快步走、慢跑等运动，然后再进行力量训练；看起来瘦弱，却有很多脂肪者，肌肉力量和内脏器官的功能往往也不佳，适合步行、爬楼梯、跳绳、游泳等能促进脂肪燃烧的运动；体重在标准范围内，但上臂部、臀部及腹部脂肪超标者，只要肌肉和关节没问题，可参加任何运动；各部位脂肪较多（肌肉相对较少）、体重过重、骨骼支撑能力弱，日常生活中爬几级楼梯就会“气喘如牛”的人，则该多做有氧运动，如游泳，这样可以消耗脂肪。

● 经常踢腿舒经活血

踢腿，是中老年人简便易行的健身法。踢腿是通过人体的下肢运动，使经络舒通，血脉流畅。祖国医学认为，经络是运行气血、联络脏腑，沟通内外上下，调节器官功能的通路。经络通，百病无，人长寿。现代医学证实，踢腿使远离心脏的双脚能及时得到新鲜血液供应，并促其回流，不仅能增强人体免疫力，还能防止下肢肌肉萎缩或脚病发生，特别有利于改善高血压患者的症状。

● 体育锻炼可健全性格

运动心理学研究证明，各项体育活动都需要较高的自我控制能力、坚定的信心、勇敢果断和坚韧刚毅的意志等心理品质为基础。因此，有针对性地进行体育锻炼，对培养健全性格有特殊的功效。

不大合群者，可选择足球、

篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目，逐步改变孤僻的习性；胆小腼腆者，应参加游泳、溜冰、滑雪、拳击等活动，克服怕摔跌等胆怯心理；性格犹豫者，多参加乒乓球、网球、羽毛球、击剑等运动，增强果断的个性；遇事急躁者，可下棋、打太极……

● 跳跃运动强身健体

人到老年身体各器官机能逐渐衰老，功能减退，表现为骨骼老化、关节僵硬、肌肉萎缩、反应迟钝、行走不便等老年症。因此，采取积极有效地功能性活动是很重要的。如果每天坚持做些力所能及的跳跃运动，对强身健体有好处，能活动筋骨，加强心血管功能和物质代谢作用。

● 生命不一定在于运动

美国的一个研究小组在近期通过大量的研究后认为，一个人如果能活到80岁而且身体依然健康，可能与体育锻炼、良好的生活习惯及健全的营养有关，但要活到100岁，则要看他的命数——也就是他的基因在起作用。他们在人类的第四号染色体的一个区段，找到了决定人能否长寿的基因。

科学家还发现，长寿者往往是那些生活得比较平静，并不喜欢进行剧烈运动的人。

● 佩手杖登山保护膝关节

登山健身是广大群众喜爱的一项运动，但登山也有不利的一面：对膝关节的磨损较大。普通人登山虽然步履缓慢，但它需克服地心引力向上攀登，因此提高了运动的强度。与地面行走相比，登山中对膝关节的压力增加了4～5倍。由于髌骨、半月板、关节面的磨擦加剧，很容易造成伤害。

登山时，不妨配带一副越野手杖，可大大降低行进过程中对膝关节的磨损。一方面，借助手杖，会由单纯的下肢运动变为加上手臂的四肢运动，使上下肢的肌肉群同时得到充分的锻炼。另一方面，由于有两支手杖的配合，可以降低运动的强度，减轻对膝关节的压力。

● 激烈运动后别忘“冷身”

剧烈运动前，常要做“热身运动”，这是为了预防肌肉和骨骼遭受损伤。同样，当运动结束后，也要有几分钟的“冷身运动”，保证起码有5分钟慢走或慢跑，切莫马上坐下来或平躺休息。

因为，在激烈运动时，血液循环速度加快，如果突然停下来，血液此时主要积在腰以下的血管内，因而导致血压下降，严重者会令心脏血液太少而引起昏迷甚至死亡。有关研究显示：血压下降时体内会分泌大量肾上腺素，甚至有时会增多10倍，而肾上腺素会令血管收缩，从而使血压上升。有的人肾上腺素分泌太多还会使心脏中毒而引起心脏病。

● 体力劳动不等于体育锻炼

很多人没有专门锻炼的时间，于是安慰自己，体力劳动不就相当于体育锻炼！这是相当错误的。

任何一种体力劳动总是一部分肌肉活动多一些，另一部分肌肉活动相对少一些，即肌肉活动具有一定的局限性。因此，体力劳动者应加强锻炼，并选择适合的方法弥补这种局限。例如，经常弯腰劳动的农民，呼吸系统得到的锻炼相对少一些，应有意识地多做呼吸扩胸运动及伸展运动；在车间开车床的工人及纺织女工，由于整日站着工作，容易患腰腿痛、下肢静脉屈张等，锻炼时应注意全身各部位的活动。

● 久坐伤肝，应及时调理

每天窝在电脑前疯狂“通关”的人，和长时间开车的有车一族，都存在用眼过度、久坐不动的情况。别以为每天对着电脑，伤害的只是眼睛，中医有这么一个说法：“久视伤肝”，“久坐伤骨”。

针对“久坐伤肝”这一点，游戏狂人和开车一族平时应多吃些维生素C含量高的水果。此外，久坐的人特别易发胖，容易患高血脂症，这类人群需要服用一些具备降压调脂、有减肥功能的茶饮，试试苦丁茶、决明子茶吧，相信会有不错的效果。

● 冷水浴，给白细胞增殖

现代医学证明，冷水浴的“寒颤”冲击能使细胞立即反应，释放

大量电能，使体温在短时间内升至40℃。瞬间高温有杀死微生物、病毒的作用，并能刺激细胞活动，延长细胞活力，显著增加白细胞数量，提高人体免疫力。冷水浴还能加强身体血液循环、改善血液质量，防止血栓形成；增强肠胃蠕动能力；帮助增加皮下组织的养分供应及皮脂腺分泌，使皮肤健康、富有弹性。冷水浴的另一好处是在锻炼体魄、增强抗寒能力的同时，减少感冒等疾病的发生。

● 赤足行，激活“第二心脏”

足底是很多内脏器官的反射区，被称为人的“第二心脏”。赤脚走路时，地面和物体对足底的刺激有类似按摩、推拿的作用，能增强神经末梢的敏感度，把信号迅速传入内脏器官和大脑皮层，调节植物神经系统和内分泌系统。

另外，经常使双脚裸露在新鲜空气和阳光中，还有利于足部汗液的分泌和蒸发，增进末梢血液循环，提高抵抗力和耐寒能力，预防感冒或腹泻等症。赤足走的另一种功效是释放人体积存过多的静电。对于幼儿来说，足底皮肤与地面的摩擦还可增强足底肌肉和韧带的力量，有利于足弓的形成，避免扁平足的发生。

● 不要边看电视边运动

多数人尤其是女性，都喜欢在电视机前做心肺运动、骑脚踏车及在跑步机上跑步，这些都是不良的运动习惯。在看电视的状况下，你会无意识地抓紧把手，竭尽所能将注意力放在电视节目上，没注意到运动技巧。而边做举重训练边看电视是更糟糕的习惯，由于注意力没放在举重上，这样会在不知不觉中造成伤害，而且无法快速看到运动成果，因为你并不是真正在运动肌肉。

● 特定的运动，穿特定的鞋

经常穿篮球鞋走跑步机，或是穿着慢跑鞋上阶梯有氧课程，这些不适当的穿着都可能使健康受损。穿错鞋子会使你的脚部骨骼承受太大的压力，让身体无法依照每个部位应有的方式移动，使你动作迟钝，影响整体表现。如果不适当的穿着使你的脚有了问题，身体的其他部位就必须补偿，导致膝盖、臀

部、身体下半部受伤，所以选择类型、大小合适的鞋很重要。

进行任何一项一星期3次以上的运动，就必须穿上特定的运动鞋。

● 锻炼期间，短暂停顿很必要

在锻炼期间，必要的停顿是不能忽视的，因为身体本身需要有充分的停歇期以恢复状态。作为一个初练者，不要在一周内进行多于4次的大运动量训练。在同一个训练日，相同的肌肉组织不要多次剧烈训练，若在前面的锻炼中出现疼痛，在后面的训练中不要勉为其难。此外，全面的营养维护是必需的，一天进餐五六次是很好的选择。最后一点，你需要保持至少8小时的睡眠，因为足够的睡眠会使你的精力和身体得到恢复。

● 适量运动强“心”健体

维持经常性适当的运动，有利于增强心脏功能，促进身体正常的代谢，尤其对促进脂肪代谢，防止动脉粥样硬化的发生有重要作用。对心脏病患者来说，应根据心脏功能及体力情况，从事适量的体力活动，这有助于增进血液循环，增强抵抗力，提高全身各脏器机能，防止血栓形成。但也需避免过于剧烈的活动，活动量应逐步增加，以不引起不适症状为原则。

● 晚饭前空腹锻炼易减肥

晚餐前进行空腹运动，比如，快速散步或慢跑运动，这时所消耗的热量则绝大部分来自于脂肪。所以说，要想通过运动来达到减肥的目的，不但要把握适当的运动量，而且要掌握运动的时间，“时间”很关键！盲目地进行“运动减肥”，可能劳而无功一事无成。

● 运动后不要冲凉水澡

夏天的气温较高，锻炼时热量也会增加，人体散热的主要途径就是靠汗液蒸发及皮肤血管扩张。若锻炼后立即洗凉水澡，皮肤受到凉水刺激，会引起皮肤血管收缩，使出汗散热受阻，体温升高。而皮肤血流量减少，无形中使回心血量突然增加，又加重了心脏的负担。同时，由于人的机体从热环境一下进入冷环境，来不及调整和适应，极

容易引发感冒和胃肠痉挛等疾病。

因此，夏天运动大量出汗后，一是要适当饮用淡盐水，补充身体丢失的水分、盐分；二是要休息一个小时左右再去洗澡；三是要注意用温水，而不是用凉水洗澡。

● 气温超35℃不宜运动

当气温过高，超过35℃时，外界温度与人体温度接近，甚至超过人体正常温度，会造成人体体温调节障碍。其主要影响是，人体体热积聚，体温升高，容易发生中暑。对于老年人还有体质比较弱的朋友，尤其是心脑血管、消化系统以及肝、肾等疾病患者，应尽量减少在高温环境中停留，多喝白开水，补充身体水分。

此时，建议爱好运动的朋友停止运动，并保持充足的饮水，同时，应随身携带一些仁丹、风油精、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药物。

● 45岁以上尽量别踢毽子

膝关节是人体最大、结构和功能最复杂的关节之一，受到损伤的机会比较大。近年来，老年人因为踢毽子造成膝关节受损的病例越来越多见。老人们踢毽子时，一般只用一条腿踢，另一条腿起支撑作用，这会把身体重量都压在这条腿的膝关节上，使起踢一瞬间向下的爆发力和扭腰带动的旋转力给膝关节造成磨损，久而久之便会造成“退行性病变”。

此外，由于踢毽子动作单一，反复起踢的一条腿也容易损伤到膝关节的外侧副韧带。

第四节 时尚运动

● 雨中漫步浪漫又健身

选择雨中漫步，不仅仅是为了追求浪漫，而是因为它特殊的健身功效。和晴天相比，下雨时空气中含有大量的负氧离子，它们有“空气维生素”的美誉，令人备感清新、惬意，有助于降低血压、松弛神经、消除郁闷。此外霏霏细雨对肌肤的轻柔按摩，也可以增强机体对外界环境的应变力，能有效预防感冒。

但要注意，在雨中的时间不可太长，一般10分钟左右足矣；且结束后立即用力擦热全身，最好洗个热水澡，再喝一杯热水。

● 水中跑步打造完美生理曲线

人在水中活动的受阻感是在空气中的800多倍，水的散热性也远大于空气，是空气的28倍多。若完成同样的动作，人在水中与在陆地相比要多用6倍以上的力气，消耗的热量也是在陆地上的3倍多。因此，水中跑步能大大促进人体新陈代谢，加快体内糖原分解，防止脂肪过分堆积，同时能增强食欲、促进消化吸收。

由于水中跑还可以调节神经系统功能、减轻疲劳，所以对预防神经衰弱、改善脑部血液循环、防止动脉硬化也很有效果。长期坚持水中跑还可以调节人的姿势与脊柱的生理弯曲，打造完美的生理曲线。

● 健美操美体效果不理想

不少女性健身者认为练健美操可美体，但实际训练效果却不尽如人意。对此，专家指出，美体时应合理利用器械做针对性锻炼，这样才可改变骨骼的相对角度，如使胸围变大、肩变宽、臀变翘等。若不配合器械训练，体形很难有明显的改善。

● 综合训练塑造“魔鬼身材”

如果只是进行有氧运动，如跑步、自行车等持续性的运动，加之吃得少，可能会使体重降低，但结果是只能使体形从一个较大的梨子变成一个较小的梨子。举重训练不仅可以大大提高代谢率，而且可以改变体形，把肩膀练得宽阔些，于是腰就看起来更细。你可以练得腰腹部轮廓分明，双腿紧实。因而，

改变体形的最佳选择就是要将有氧运动和举重运动二者相结合，以达到较好的效果。综合训练才能塑造“魔鬼身材”。

● 长时间慢速骑自行车减脂

在健身房骑自行车，骑速和持续时间影响锻炼的效果。

长时间慢速骑行：心率一般不超过最大心率的65%，持续20分钟以上，会“燃烧”更多的脂肪来供给能量，因此，比较适合以减脂为目的的肥胖者；快速骑行：可使心率达到最大心率的85%以上。此时机体主要通过糖原无氧酵解的方式来供能，可以提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力，帮助提升无氧阈值。此外，快骑对心肺功能也颇具锻炼价值；快慢结合的骑行方式：除了能兼顾有氧能力、无氧能力、心肺功能外，还能增加运动的乐趣。

● 初学健美，先使用基本器械

健美锻炼初学者，往往对组合器械很感兴趣，而忽视杠铃和哑铃。其实，杠铃和哑铃是健美锻炼最基本、最有效的器械，组合器械则是对基本器械、基本动作的一种有效补充。初学者应先使用基本器械，练基本动作，然后再配合使用组合器械。

● 健美训练方法因人而异

初学健美者羡慕一些有成绩的健美运动员，往往对自己的训练方法产生怀疑，进而去模仿他们的训练方法。结果，由于身体条件和训练水平不同、方法不同，常常是事与愿违，而且容易受伤。

● 健身训练前要热身

很多人一到健身房抓起器械就练，练完就走。表面上看好像节省了时间，其实不然。因为热身运动能拉伸肌肉、肌腱和关节，加快血液循环，为训练做好身体准备，可以使你在训练时不会因突然用力而受伤。此外，热身运动还有助于提高训练的效果。所以，热身运动花点时间是值得的，且必须做，每次练完还要做呼吸整理运动，以加快疲劳的消除。

● 健身不要忽视动作准确性

有些人特别重视练习重量和动作次数，不太注意动作是否变形和到位。健美训练的效果不仅仅取决于负重重量和动作次数，而且还要看所练肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如动作变形或不到位，要练的肌肉没有或只是部分受力，训练效果就不好，甚至会出偏差。

● 走路健身要注意技巧

走路时要有正确姿势，头要正、目要平、躯干自然伸直（沉肩、胸腰微挺、腹微收），这种姿势有利于经络畅通，气血运行顺畅，使人体活动处于良性状态。步行时身体重心前移，臂、腿配合协调，步伐有力、自然，步幅适中，两脚落地要有节奏感。 步行过程中呼吸要自然，应尽量注意腹式呼吸的技巧，即尽量做到呼气时稍用力，吸气时要自然，呼吸节奏与步伐节奏要配合协调，这样才能在步行较长距离后减少疲劳感。

● 跑步姿势不当要“发福”

不少中老年人选择跑步来锻炼身体，体格强壮了，可是肚子却凸出来了。这时人们通常认为是肥胖发福的表现，其实长跑动作不当，也是导致肚子凸出的原因。

有的人长跑时两肩下沉，两臂弯曲得小而下垂得太大，太松，腿抬不起来，步幅小，无腾空，无弹性，呼吸节奏不均匀，每跑一步，肚子上下颤动一下。久而久之，影响了腹肌的控制力，以致肚子下垂凸出来了。

正确的跑步动作应当是：两肩稍提，两臂弯曲成90度，前后摆动不大而稍有上下弹动；跑步中大腿前抬较高，后蹬充分，步幅大而有弹性；腹肌适当紧张，注意提气。

● 长跑能锻炼心肺功能

经常从事长跑锻炼的人，其大脑皮层和神经系统特别坚强稳定，对各肌肉群及内脏器官协调能力大大提高，具有顽强的意志和吃苦耐劳、坚韧不拔的精神。长跑时需氧量大大增加，开始跑后3～5分钟吸氧量可达到个人的最高水平，比安静时增加十几倍。与此同时，呼吸

循环机能的活动水平也达到自己的最高水平。长跑时呼吸循环机能的这些变化长时间地维持在这样高的水平上，日复一日地锻炼，身体发生适应性变化，心肺功能水平也就大大提高。

● 呼啦圈瘦身时间别太长

坚持摇呼啦圈属耐力性运动，主要靠腰部用力，充分运动了腰肌、腹肌、髋部等部位，坚持可以达到收紧腰腹的效果。但其运动强度较大，因此运动时间不宜太长，一般以15～20分钟为佳，时间长了，无法保证正确姿势，容易受伤。有腰椎间盘突出的患者，以及腰肌劳损、脊椎损伤、骨质疏松患者，还有老年人，都不适宜此项运动。

● “静坐冥想”可锻炼身心

“静坐冥想”是一项古老的东方运动。静坐运动在锻炼身心的同时，还能让你的注意力更加集中，内心更加宁静。只需以舒服的姿势静静地坐好，传统的姿势是在一个小软垫上盘腿而坐；挺直脊背，想象自己的头让一根绳子吊着；用鼻子深呼吸，让肺部充满空气。然后用鼻子或嘴巴缓缓呼气，接近呼完就收缩腹肌，将腹部所有气体排空。

此时，必须要集中精力，可以注视一样东西，如烛光、图画等，或者在每次呼气吸气的时候数数，借此把注意力集中于自己的呼吸。

● 散步可强健肌肉、骨骼

散步是所有健身活动中坚持率最高的活动，并且受伤的风险很低。普通的步行和健身步行不同，慢走几乎完全不使用肌肉，因此效果极小，要增进健康，走路步伐必须比平常大、速度快并且持续时间较长。

要达到步行健身的目的，需要以每分钟步行90～120米的速度，一天步行40～50分钟，一周3～4天，手臂尽量摆大，步伐长度要相当于身长的45%～50%。

● 坚持有氧运动能减肥瘦身

怎样才能快速有效地减肥，是很多减肥者的追求。最有效的运动就是有氧运动，尤其是消耗能量较多的运动，例如慢跑、游泳等，

最好每次运动一次性做完，中间不要停，通常这种有氧运动会使心跳加快，或流汗。运动能提升新陈代谢速度，有氧运动减肥，要持之以恒，才能达到效果。

几种能够消耗300千卡的有氧运动：游泳30～40分钟，打网球45～60分钟，跳绳30～40分，慢跑30～50分钟，骑脚踏车60～75分，步行60～90分钟。

● 游泳可"溶解"多余脂肪

人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍，手脚在水中运动时，你一定能感受到那强大的阻力，所以背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉在游泳时能够得到很好的锻炼，游泳运动员身上那线条鲜明的肌肉，就是最好的证据。游泳也是一项激烈的运动，而且水传热的速度比空气要快。也就是说，人在水中丧失热量的速度会很快，大量的热量会在游泳时消耗掉。身上那些多余的脂肪，也会悄悄地"溶解"在水中。

● 竞走比慢跑更安全

对老年健身者来说，竞走比健身操或慢跑不仅更为安全，而且健身效果也更好。在慢跑或做健身操时，足部往往重重落地，足部、腿部受到的反冲力较大，长此下去老年人早已"疲软"的足部、腿部较易引发伤痛；相反竞走时落脚很轻，这对骨质业已疏松的老人尤为合适。

竞走是一项全身运动，全身几乎所有关节都可得到活动和锻炼，同时对心脏健康也特别有好处。

● 街舞，既时尚又健身

街舞英文名称为Hip Hop，是美国黑人由一种发泄情绪的运动演绎成的街头文化，特色是爆发力强，在舞动时，肢体所做的动作亦较奔放自然，街舞因其轻松随意、自由个性和反叛精神而理所当然地受到年轻人的喜欢。

街舞看起来似乎是年轻人兴之所至的一种即兴舞蹈，实际上它有很好的健身效果，街舞训练是小肌肉群的运动，它很好地弥补了其他健身项目的局限，使锻炼更全面，因此，在过滤掉原有街头舞蹈的痞

味和夸张之后，街舞也就名正言顺地登上了大雅之堂——健身房。

● 哑铃平举让女人肩部性感

浑圆的肩部使女人显得更加性感，它会让你拥有更加完美的正面、侧面曲线。现在向你介绍三个简单易行的健身动作，经常锻炼，就能让你的肩部线条更加迷人。

这三个动作很类似，分别是：哑铃前平举、哑铃侧平举、哑铃俯身侧平举。这三个动作可以按顺序每个动作训练两组，每组12～15次。它们能分别锻炼肩部的前、中、后三部分肌肉，促使血液携带更多的营养奔赴肩部，生长出更圆润隆起的性感双肩。

● 跑步有助于消除沮丧

遇到不如意的事时，要想及时消除沮丧，最好的办法就是跑步。大多数沮丧者是因为缺乏运动，而跑步又是一种有氧运动，除了活动筋骨、肌肉之外，还能加强心、肺和循环系统的功能，同时能分散注意力。跑步时，人的身体会获得新的感受，这种感受，会使人忽略因心情沮丧而引起的不适。心理学家的研究表明，心情沮丧的原因是脑神经元中缺乏荷尔蒙。跑步时，荷尔蒙增加，跑步后，荷尔蒙分泌量还能增高，所以，跑步能消除人的沮丧心理。

● 男性不宜长期骑自行车

男性不适合将骑自行车当做长期锻炼项目。因为自行车车座窄小，如果男性长时间骑车，睾丸、前列腺等器官受到长时间挤压后会出现缺血、水肿、发炎等状况，从而影响精子的生成以及前列腺液和精液的正常分泌，严重者甚至导致不育。

青少年正处于生长发育阶段，骨质柔软。如果为追求时髦而选用车把较低的自行车进行锻炼，时间长了就会影响脊柱的弯曲度，影响形体发育，所以青少年用自行车锻炼应该注意正确姿势。

● 自行车锻炼不宜在马路上

骑车锻炼时不要选择市区马路作为锻炼地点，因为汽车尾气及尘土对运动中的人危害极大。骑自行

车时，由于运动量加大，心肺功能增加，如果无法避开废气和尘土，那么被动吸入的有害气体将会随着心肺功能的加强而快速传遍全身，进而毒害到全身脏器。短期内使人感到心里不舒服、干咳；时间长了人会头疼、浑身无力。长年累月在马路上骑车锻炼，被动吸入的废气还可能引发肺部疾病。

● 动感单车，快乐塑身

简单的蹬踏动作跟随动感音乐的节拍，调节阻力的大小，由简单到复杂，时而在单车上以坐姿蹬车，时而又站起来用立姿蹬车，包括手臂、腹部和胸部在内的所有肌肉都在做功。同时，动感单车是一项团体运动，充分地体现了合作、支持、鼓励的精神，这时的你能抛开了一切烦人琐事，和身边的“战友”全身心地享受运动。

玩动感单车，脸上的表情快乐而痴迷，有种恣意宣泄的快感，这时候，减掉多少脂肪已经是次要的了。心理得到巨大满足的同时，身体的变化水到渠成，健美的身材不经意间就获得了。

● 长跑锻炼有助于戒烟

许多人都有过多次戒烟的经历，却屡屡不成功。最近，国外一家医学刊物通过跟踪随访2560例长跑锻炼者，发现不少人在健身的同时却意外地戒掉了烟瘾。

烟瘾是由于烟碱（尼古丁）作用于中枢神经系统所致。在健身跑时，脑垂体可分泌一种名为内啡肽的物质，它在中枢神经系统与烟碱相互竞争，并使人产生欣快感，觉得情绪高昂、精力充沛，从而抑制了烟瘾的发作。运动戒烟的形式除慢跑外，也可以选择跳绳、游泳、爬山等，但其中以有氧运动之王——慢跑为最佳。

第五节 运动营养

● 节食减肥，曲线变“搓衣板”

事实上过度节食是伤身体的。节食的人每天摄入的物质不足以供给自体的消耗，不得不榨取身体里的营养物质，久而久之，就会感到疲惫、虚弱和易怒。同时免疫系统也会遭殃，会因营养不良而造成各种代谢和腺体分泌都不再旺盛，对女性来说，雌性激素分泌不足就会造成毛发干枯，皮肤缺乏弹性、没有光泽，胸部干瘪下垂等严重后果，身体自然也就缺乏曲线变成“搓衣板”。

● 吃碱性食物缓解运动疲劳

一般正常人的体液呈弱碱性。人在体育锻炼后，感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，在分解过程中，产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏。因而此时，食用蛋白质、脂肪、糖等酸性食物，反而会使体液偏酸而加重疲劳症状。正确的做法是，应多食牛奶、豆制品、蔬菜水果等碱性食物，中和体内的酸性成分，才能缓解疲劳。

● 身上常淤血，需补充维生素K

在锻炼中，有的人稍微磕碰，身上就起青肿或淤血，并且久久不愈，这是身体缺乏维生素K的一个信号。维生素K是“止血功臣”，缺乏它，会延迟血液凝固，严重者还会造成血液不能凝固。

花椰菜含维生素K十分丰富，每星期吃2～4次花椰菜，能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况，其次，芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物，不仅可以强化血管壁的柔韧性，还可以杜绝青肿和淤血的发生。

● 运动抽筋，注意补充钙、镁

运动后出现腿抽筋症状，并不表明你的运动量超负荷了，而是营养不足造成的。钙、镁协同在人体的主要作用是参与神经肌肉的传导，体育锻炼很容易造成人体钙、镁缺乏，继而使神经肌肉的传导受阻，导致腿脚抽筋。

成年男人每日钙需求量为1000到1800毫克，镁的每日膳食推荐量

为350毫克，钙的来源充足，其中牛奶就是不错的选择。绿叶食物中所含的镁最容易吸收，在坚果、海鲜中也可找到丰富优质镁。

● 运动后性欲不佳，需要补锌

锌被称为男人的“性元素”。体内锌不足，会影响精子的数量和活性。对于参加健身运动的男人来说，会丢失更多锌，特别是出汗较多时，所以补锌对经常运动的男人尤为重要。

多吃瘦肉、牛排是摄取锌的有效方法。据测定，每100克瘦牛肉即可提供锌日需量的50%左右。海鲜、蘑菇、鸡蛋、粗粮中也含有丰富的锌。

第六章
儿童保健

第一节 新生儿

● 新生儿每天睡20多个小时

孩子从出生起到第28天为新生儿期。新生儿出生时，正常体重应该在2.5千克以上。健康新生儿的标志是皮肤鲜嫩呈粉红色，大声啼哭，手脚自由地活动。新生儿形体上的增长比较迅速，中枢神经系统发育尚未完善，大脑皮层主要处于抑制状态，除吮乳时间外，多数时间处于睡眠之中，一天睡眠时间达20多个小时。

● 初生婴儿喂牛奶易致糖尿病

据专家介绍，目前中国主要城市的儿童糖尿病年发病率为每10万人中有1.6人。导致儿童型糖尿病发病的原因，一是因感冒、腮腺炎等病毒感染。二是饮食不当造成。婴儿出生后最好8个月以上才进行牛奶喂养，否则患糖尿病的概率会增大，食物对婴幼儿糖尿病有一定影响。三是与基因有关。目前医学界认为新生儿糖尿病与遗传基因有关，父母可能有遗传基因，在自己身上并没有体现，却在孩子身上体现出来。

● 婴儿补维D，可降低糖尿病危险

宝宝补充维生素D能够预防佝偻病，而英国的研究又发现了另一个好处，给婴儿补充维生素D可降低患糖尿病的危险。

宝宝可以从1个月起开始补充维生素D，建议每日400国际单位。早产儿、低出生体重儿自两周起即可补充，在最初3个月应每日给800国际单位，以后减至每日400国际单位即可。两岁以后宝宝生长发育的速度减慢，户外活动也逐渐增多，因为长出了“小牙”，饮食多样化了许多，一般已不需额外补充维生素D。如果宝宝仍然缺乏，可以隔天吃一粒鱼肝油。

● 新生儿最易缺乏维生素K

维生素K的功劳不小，它能预防新生婴儿出血疾病；减轻因病造成的内出血、促进血液的正常凝固等。人体自身不能制造维生素K，只有靠食物中天然产物或肠道菌群合成。成人一般可以通过食物或肠道菌群得到足量补充，而维生素K比较难以通过胎盘吸收，所以，婴儿体内没有多少“老本”可用。因

此，出生后24小时至3个月最容易维生素K摄入不足。

● 新生儿不能喂过甜的水

新生儿可以在两餐之间喂点糖水，但不能过甜。大多家长会以自己的感觉为标准，自己尝过后觉得甜才算甜。其实，新生儿的味觉要比大人灵敏得多，大人觉得甜时，他们就觉得甜得过头了。给新生儿吃过多糖是没有好处的，用高浓度的糖水喂新生儿，最初可以加快肠蠕动，但不久就转为抑制作用，使腹部胀满。喂新生儿的糖水应以大人觉得似甜非甜为合适。

● 最好的饮料是白开水

有些家长认为饮料肯定比白开水营养价值高，孩子又喜欢，所以经常用各种新奇昂贵的甜果汁或其它饮料代替开水给孩子解渴，其实这是不妥当的。首先，即使称为天然果汁者，其中的蛋白质和脂肪极其有限，在加工过程中维生素也常常遭到破坏；其次，饮料大多含有香精、色素、防腐剂，这些添加剂对人体健康不利；另外，饮料里含有大量的糖分和较多的电介质，喝下后不像白开水那样很快就离开胃部，而会较长时间停留，对胃部产生不良刺激。所以孩子口渴了，只要给他喝些白开水就行了。

● 每日哺乳次数应逐步减少

新生儿一般每隔3小时左右就有哺乳的要求，这与母乳里的蛋白质易消化、蛋白质含量适中有密切的关系。随着新生儿期的结束，婴儿要求哺喂的时间便逐渐具有一定的规律了。在满4个月以后，开始增加辅助食品时，一般可考虑安排4次哺喂时间，在两次喂奶的间隔中，可添加蛋黄、米汤、菜汁等辅助食品。在11个月左右，可将喂奶时间减少为3次，再增加喂辅食的次数。

● 人工喂养儿两个月后加菜汁

如果是人工喂养儿，由于牛奶不如人乳易消化，一般可考虑每日安排6～7次喂哺时间。每次喂奶间隔为3.5～4小时，在喂奶间隔中，还应给小儿喂1次水。人工喂养的小儿在2个月以后就应加菜汁了，一般在喂奶的间隔中每天加1次，

以补充牛奶中维生素的不足。小儿在4个月以后，基本与吃母乳的孩子一样加辅食，喂奶次数也同样的可减少至每日4次，减下的喂奶次数用辅食补充。

● 初生宝宝吸初乳，母子平安

初乳可使宝宝获得强大的被动免疫，可以保护宝宝不易患病，还可预防过敏反应，增强宝宝的抗病能力，是宝宝最理想的天然食品。吸吮了初乳的宝宝，生理性黄疸的发生率明显偏低，而未吸母亲初乳的婴儿易患腹泻、上呼吸道感染，甚至肺炎。所以，即使母乳不足，也要让宝宝抱着妈妈的乳头不断地尝试吮吸，以宝宝的吸吮力刺激乳房，促使母乳分泌，并促使新妈妈子宫复旧，减少产后出血。

● 母乳喂养，有益母婴健康

有父母觉得，母乳看上去稀稀的，没有奶粉冲出来的牛奶那样浓，所以放弃母乳喂养，以牛奶替代母乳。

母乳喂养对宝宝有很多好处，母乳中含有抵抗多种疾病的抗体，实践证明用母乳喂养的宝宝少生病；母乳与牛奶相比，所含营养较全面、充分，母乳喂养的宝宝较健康；母乳对于宝宝来说更容易消化吸收，且吸收率最高。对妈妈来说，母乳喂养的妈妈身体恢复较快，并不易患上乳腺疾病。

● 母乳喂养，并非越长越好

越来越多的妈妈了解到母乳喂养的好处，但有些人却陷入另一个误区：认为母乳喂养时间越长越好。儿科专家指出，当母乳喂养到4～6个月的时候，由于婴儿生长发育迅速，母乳中的营养成分已不能满足其需要。因此，婴幼儿在6个月后就开始添加辅食很重要。添加换乳期食品不仅可以补充宝宝营养，还能让宝宝学会吞咽、咀嚼，锻炼胃肠道的消化、吸收能力。

● 宝宝感冒时进食易呕吐

宝宝感冒时，尤其是病毒性呼吸道感染时，会引发咳嗽等症状。咳嗽会使得腹压升高，常常合并呕吐的症状。这时如果给宝宝喂奶，非常容易出现吐奶现象。严重的会

使奶液从鼻腔里喷出来，伤害到宝宝幼嫩的器官。

因而，在宝宝感冒时给宝宝喂奶要特别小心，速度一定不要太快，要确认宝宝已经咽下口中的奶水后再喂下一口，并尽量做到“少量多餐”。

● 新生儿吃奶，防止其睡着

吃奶对宝宝来说是项劳动，加上喂奶时宝宝都依偎在妈妈怀中，既温暖又舒适还安全，常常很快就睡着了。

一个有经验的妈妈在喂奶时会不断刺激宝宝的吸吮，当感觉到宝宝停止吸吮了，就轻轻动一下乳头或转动一下奶嘴，宝宝又会继续吸吮了，必要时还可轻捏宝宝的耳廓或拍拍宝宝的脸颊、弹弹足底，给他一些觉醒刺激，延长兴奋时间，使宝宝吃够奶。只在宝宝吃饱后才让他好好睡一觉，培养宝宝养成良好的喂养习惯。

● 新生儿房间要有声响

新生儿听到声音突然惊哭起来，那是因为，孩子刚一出生就能听到声音，但他们不知道声音从何而来，也不能分辨不同的声音。这时他们的听觉反射是简单的“惊吓反射”。所以说，完全不必紧张，是正常的神经反射，并不是孩子的异常行为。

为了孩子的智力发展，尽早训练婴儿的感觉和知觉十分重要，听力是其中的一个方面。首先要给新生儿一个有声响的环境，使新生儿能逐渐区分不同的声响。此外，可让新生儿听有节奏的乐曲，但放音乐的时间不宜过长，音量不宜过大，也不宜选择过于吵闹的爵士乐。母亲和家人最好能和婴儿说话，亲热的话语，会使婴儿感觉到初步的感情交流。

● 不宜将枕头垫在新生儿头部

婴幼儿的头部较往后突，当仰卧平躺时，由于后头部突出及两肩平坦，将使得前颈部的脖子处弯曲打折，而呼吸道的咽喉及气管正好位于前颈部，过度的弯曲如橡皮水管一样，会使此处的呼吸道内径变狭窄，增加呼吸时气流阻力，使得呼吸较费力。

如果此时将枕头垫在婴儿的头

部，将会使得宝宝的前颈部弯曲度加大，呼吸感觉不舒畅，正确的做法是把上肩睡在枕头上，宝宝呼吸最舒畅。

● 脐带未脱前应预防污染

新生儿脐带未脱落之前，脐带残端是一个创面，脐带内血管尚未完全闭合，容易被尿液污染，引发脐炎并导致败血症。脐炎可表现为脐周皮肤红肿，脐部有渗出物，严重时新生儿可表现为精神弱、吃奶差，甚至发烧等全身症状。因此，在这一阶段，脐部护理尤为重要。首先要保证脐部干燥，尿布不可遮盖脐部，以免尿湿污染脐部。其次要经常检查脐部是否有红肿、渗出。可用75%酒精擦拭脐带残端和脐轮周围以保证脐部清洁干燥。如有结痂者，对结痂下有无渗出物或脓性分泌物更应加以关注和清洁处理。

● 脐带脱落后要保持干燥

脐带脱落之后，此时仍会有少量分泌物，仅需每日用75%酒精棉棒擦拭3次左右，保持脐部干燥、清洁即可。切忌自作主张往脐部撒“消炎药粉”，往往未能消炎反而导致感染。当脐炎伴有全身症状时，最好到医院就医，或请保健医生上门指导，因为此时需应用抗生素治疗，不是家长可以自行处理的情况了。

● 喂奶之后，最好喂点清水

新生儿的口腔护理应该是可以做的，但是需要注意很多方面，比如有的家长用纱布给孩子擦拭牙床，这个过程中一定不要造成儿童口腔上皮的破损，因为我们知道儿童的口腔黏膜是非常脆弱和娇嫩的，如果擦的时候用力过大可能就会造成口腔黏膜破损，引起新生儿的口腔感染。

我们建议，最好是喂奶之后给孩子喂一些清水，最好是不含糖的。其他特殊的护理其实不必做，这个时候孩子口腔中还没有牙齿。

● 睡眠姿势纠正新生儿“斜颈”

孩子歪头，可称为“斜颈”。斜颈字面的意思是“扭曲的颈部”；医学上形容的是由于颈部两侧肌肉强度不一致，造成的头歪斜

或转向一侧的现象。

如果孩子颈部较短的一侧没有摸到形似橄榄的小包块，只要经常纠正孩子的睡眠姿势，尽可能保持孩子头部处于中位就可以了。如果孩子颈部出现小包块，家长就要在医生的指导下进行检查。

第二节 婴儿

● 宝宝趴睡有风险

趴睡可以帮助宝宝睡得较沉、较久。好动、易哭闹、易呕吐的宝宝，趴睡会比较稳定。但宝宝趴睡时，脸直接正面朝下，当脸动来动去时，下颚会突然受压迫，一旦压迫到后方，喉咙的气管塞住，就可能造成“气道闭塞”。所以，让宝宝趴睡时，一定要有人在旁时常看一下。

最新的研究显示，仰躺最安全、侧睡次之、趴睡时有些风险。因此，专家建议，晚上睡觉仰躺为宜。

● 婴儿也需要心理护理

多与婴儿对视：眼睛是心灵的窗户，婴儿大脑有上千亿的神经细胞渴望着从“窗户”进入信息。被母亲多加关注的孩子安静、易笑，易形成良好的性格。

多与婴儿说话：耳朵是婴儿的第二个心灵窗户。当婴儿清醒时，可轻轻呼唤宝宝的名字，并温柔地与其说话，经常听到妈妈亲切的声音会使婴儿感到安全、宁静。

多给婴儿温柔的抚摸：皮肤是婴儿第三个心灵窗户。温柔地抚摸会使关爱的暖流通过爸爸妈妈的手

默默地传递到孩子的身体、大脑和心里，对婴儿智力及健康的心理发育起催化作用。

● 盲目进补宝宝易食积

对于脾胃功能尚未完善的宝宝来说，食积是极易出现的情况，多数是由家长勉强孩子进食引起的，其实，人体的脾胃是会随着节气的变化自然调节的，宝宝只要吃得不是太少，家长就不需过于担心。

食无常节和盲目进补在现实生活中时常发生，这严重损害了宝宝的脾胃功能，导致运化失调，湿热内蕴，郁而发热。如出现各种症状，父母们无需惊慌，把宝宝带去儿科中医师看诊，则可对症治疗。

● 夏天宝宝的袜子不能脱

烈日炎炎的夏天，宝宝在家要不要穿袜子，这是个问题。专家认为，即便是夏天，宝宝还是要穿袜子。

对于不会走路的婴儿来说，体温调节功能尚未发育成熟，产生热量的能力较小，而散热能力较大，加上体表面积相对较大，更容易散热。当环境温度略低时，小婴儿的末梢循环就不好，摸摸小脚凉凉的，如果给婴儿穿上袜子，可以起一定的保暖作用，避免着凉，孩子也觉得舒服。

● 控制主食减肥，错！

有些妈妈认为小宝宝减肥要先从主食减起，这种观念是错误的。因为主食中含有的碳水化合物会转化成糖分，可以供给大脑发育的需要。每餐的主食只要不超标就可以。

最好从减少脂肪类食物的摄入量入手。有些妈妈认为，让宝宝少吃肥肉就可以了，对瘦肉却丝毫不加控制。实际上，100克瘦猪肉含蛋白质16.7克，而含脂肪却达28.8克。所以，瘦猪肉吃得太多，动物性脂肪的摄入量也会大大增加。

● 吸入过多空气婴儿会腹痛

婴儿腹痛，也称为婴儿肠绞痛，常见于3个月内的宝宝，多发生在夜里，表现为婴儿突然大声哭闹，烦闷不安，两腿屈曲，喂奶或抱起仍啼哭不止。常见的原因有：

奶嘴的孔过小或过大，或者奶嘴未充满乳汁，宝宝吸奶时就会吞入大量空气，气泡在宝宝肠里移动会引起腹痛；吃得过饱，胃胀不适，易引起腹痛；宝宝剧烈哭闹时，也会吸入空气，引起腹痛。

● 缺铁性贫血，添辅食治疗

缺铁性贫血是小儿时期的常见病，发病年龄多见于6个月至2岁婴儿，农村高于城市，与断乳期辅食添加不及时或不合理有关。

婴幼儿期发生的贫血多为营养性的，是容易预防和治疗的。轻度贫血可完全经饮食治愈，中度以上的贫血在用药物治疗的同时也要配合饮食治疗，才可取得满意的效果。预防及治疗方法：要及时合理添加辅食；吃补铁食品时要注意补充含维生素C高的新鲜水果和蔬菜，如：猕猴桃、柑橘等。

● 春天食物应多样化

春天是万物复苏、生机盎然的季节，此时小儿生长发育最快，消化吸收功能增强，进食量增加。很多年轻父母给宝宝准备的食物比较单调，容易使其厌倦。为了增进宝宝的食欲和避免偏食，同时保持充分合理的营养，应使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，辅食荤素搭配，每天加1～2次点心。

同时，宝宝需钙量增加，应多选用含钙丰富的食品，如牛奶及奶制品、豆制品、小虾皮等。

● 早春，宝宝多吃粥和蔬菜

早春时节，宝宝最易患口角炎，齿龈易出血，皮肤易干燥，因此需要富含维生素及矿物质的食品，新鲜蔬菜是个不错的选择。同时适当吃一些野菜和粗粮，如荠菜、香椿、玉米、麦片、南瓜等，有助于增加体内的粗纤维。

粥也是特别适合孩子的食物。孩子肠胃功能弱，而因为熬煮的时间长，粥里的营养物质析出充分，所以粥不仅营养丰富，而且容易吸收。

● 不要强迫婴幼儿进食

婴幼儿咀嚼和消化机能尚未发育完善，消化能力较弱，不能充分消化吸收营养，所以要根据孩子

的年龄特点和消化程度选择食物，供给的辅食或饮食需做到细、软、熟，如将蔬菜挤出菜汁、切成菜泥，瘦肉切成肉末等。还应注意的是，宝宝在正常情况下知道饥饱，当他不愿吃时，不要强迫进食。

● 孩子吃粗粮不是越多越好

无论多有营养的食物，吃过度了，也会造成营养不均衡。粗粮也一样。因为长期、大量进食高纤维粗粮，会影响蛋白质和脂肪的摄入，还会影响人体对钙、铁等营养物质的吸收。而且，粗粮吃太多，也不容易消化。因此，给孩子食用粗粮时，要注意合理搭配。只有经常少量食用粗粮，对孩子才有好处。

● 2颗牙，可尝试半固态食物

宝宝一般在6～8个月之时（有的孩子甚至更早），下颌的一对乳中切齿悄悄萌出，从此宝宝就脱离没有牙齿的行列。这个时期的宝宝很喜欢将任何他拿得到的物品放到口中咀嚼，让人哭笑不得，有时更会模仿大人的动作咀嚼筷子和汤匙。

这个时期，可以试着给宝宝一些半固态的食物，比如马铃薯泥、蛋黄泥、麦片粥等。这些辅食不但有利于牙齿的生长，也提供了宝宝生长发育所需要的蛋白质和必需的营养素。

● 长6颗牙就可吃硬食

通常父母都注意食物的营养价值，往往忽视食物的软硬搭配。认为孩子太小，乳牙还没长齐，怎么能吃硬的食物呢？其实，长期给婴幼儿吃软、烂、糊状食物，不利于咀嚼功能发育。6个月后，孩子牙齿刚刚萌出，可以以软、糊状物为主，当孩子的牙齿已长出6～8颗时，就可以适当给予小块食物了。

为锻炼咀嚼能力，可以吃面包干、红薯片、馒头干等，既可以磨牙床，促进咀嚼肌发育，使牙周膜更结实，还会促进牙弓与颌骨的发育，对面部肌肉及视觉发育也有好处。

● 鼓励宝宝自己用勺子吃饭

大概在13～19个月的时候，宝宝会萌生第一颗乳磨牙。有了乳磨牙之后，宝宝的咀嚼功力大大提升。在这个时期，宝宝会很有热情

地自己用勺子把食物送到嘴里，即使吃得满桌子都是，也是值得妈妈鼓励的，这对于宝宝以后的性格也有影响。

这个时期可以减少液状食物的摄入，增加固体食物，比如软饭、面包、蔬菜、肉片等。

● 气质不同，教养策略不同

宝宝的情绪如何，是安静还是活泼，哭声大小等，这些从婴儿早期就表现出来的个人特点，就是我们通常所说的气质。

婴儿的气质不同，父母采取的教养策略也应不同。比如对于一个正在向电源插座里塞东西的宝宝，如果他是个适应能力强的孩子，父母只要向他讲清楚道理就行了；如果他是个容易分心的孩子，则只能转移其注意力；如果他是个固执的孩子，父母只好把他转移到另一个房间，才能使他远离危险。

● 不要阻止婴儿用手抓饭

1岁左右的婴儿在吃饭时，很喜欢用手去抓饭。每逢遇到这种情况，大多父母都习惯于遏止他们，认为这样做既不雅观也不卫生。

育儿专家则指出，父母最好不要限制婴儿的这种做法。只要将他们的手洗干净，就可让他们用手抓食物进食。

对于1岁左右的婴儿，进食的关键是愉快地吃饭，熟悉食物，甚至可以“玩”食物。这样，不仅可带来诸多益处，还利于婴儿形成良好的进食习惯。因为学习吃饭也是在培养一种兴趣，婴儿通过用手抓、拿食物可初步让他们认识食物，并掌握食物的形状和特性。

● 少食牛奶减轻婴儿湿疹

孩子生了湿疹怎么办呢？可以在牛奶里少放些糖，把奶多煮一会儿，使蛋白质变性，另外可以适当增加奶糕、豆粉等辅食，减少牛奶量，婴儿湿疹会减轻。患湿疹的孩子洗澡时水温不要过热，不要用肥皂；要避免太阳晒；衣被不可过厚；避免毛线衣或化纤衣物等接触皮肤，因为那样会刺激皮肤，加重湿疹。

● 婴儿用花露水一定要稀释

孩子皮肤细嫩，容易被蚊虫叮咬，看着宝贝胳膊上、腿上的红肿大包，家长心疼之余，会马上拿来花露水，涂抹在大包上。殊不知，成人花露水中刺激性成分浓度较高，不宜直接抹在儿童皮肤上，在使用前应先用5倍的水稀释。如果条件允许，选择儿童专用的花露水更好。涂抹花露水时，也不应过量，否则挥发成分会造成儿童体表温度迅速下降，给身体带来不适。

● 坐童车面向父母更健康

孩子乘坐婴儿车时，如果能够看到父母，他们的安全感会大大增强，心理压力也会减少。婴儿如果能看见推车人，他们会入睡得很快，速度几乎是那些背对推车人的婴儿的两倍。在孩子大脑发育的早期阶段，社会交往起着至关重要的作用。如果他们幼儿阶段长时间心理压力过大，就可能患上情感缺失症，长大还容易焦虑。

● 要给孩子足够的抚摸

科学研究表明，所有的温血动物一生下来就有被触摸的要求。如果这种需求被剥夺，就会丧失欲望，导致生长迟缓，智力低下，并会产生不正常的行为方式。

常在亲人怀抱中的婴幼儿能意识到同亲人紧密相连的安全感，因而啼哭少、睡眠好、体重增加快、抵抗力较强，智力发育也明显提前。相反，让孩子长时间处于“皮肤饥饿”状态，会引起孩子食欲不振，智力发育迟缓及行为异常等“皮肤饥饿症”表现。

● 出牙期口水泛滥不是病

流口水在婴儿出牙期较明显，这个时期口腔是婴儿获得满足的重要器官。唾液增多会减轻齿龈的疼痛感，口水增多是生理现象，不是疾病，没必要治疗，只注意护理就可以了。流口水的状况到宝宝年龄稍长、吞咽能力及嘴唇的闭合能力增强、牙齿逐渐萌芽、口腔容积深度逐渐增加后，会有所改善。

不过，如果宝宝到了2～3岁牙齿长齐后，口水仍流个不停，就要当心宝宝有患口腔、咽喉黏膜炎症

等疾病的可能，需要去医院检查治疗了。

● 一周岁内婴儿不宜吃蜂蜜

国外科学家发现，世界各地的土壤和灰尘中，往往含有一种被称为“肉毒杆菌”的细菌，而蜜蜂在采取花粉酿蜜的过程中常常把带菌的花粉和蜜带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染，婴儿由于肠道微生物生态等平衡不够稳定，抗病能力差，易使食入的肉毒杆菌在肠道中繁殖，并产生毒素；而肝脏的解毒功能又差，因而引起肉毒杆菌性食物中毒。因此，科学家建议，为防患于未然，保证婴幼儿健康成长，对1周岁以内的婴儿，以不喂食蜂蜜为宜。

第三节 幼儿

● 宝宝最初“偏食”，不要太较真

宝宝在8个月时，对于食物已经能表示出喜厌，这就是最初的“偏食”现象。然而，这种偏食是很天真的，不能同大一点的孩子的偏食相提并论。因为宝宝在这个月龄不喜欢吃的东西，很有可能到了下个月就又爱吃了。而妈咪并不了解这一点，生怕宝宝缺了营养，对宝宝不吃的行为非常在意，十分“较真”，以致采取强硬的态度，结果给宝宝的脑海中留下十分不良的印象，以后很难再接受这种食物，从而导致真正的偏食。

● 让宝宝自己选择食物

妈咪总是按照自己对于营养知识的了解，去给宝宝安排膳食，从来不允许宝宝按照自己的欲望去喜好某种食物，认为这样才能保证营养的摄取。然而，儿科专家表明，只要宝宝的味觉、嗅觉及对食物的口感发育正常，正常的宝宝是完全可以从爱吃的各种搭配得当的食物中，选择出有益健康的饮食组合。虽然宝宝的食欲可能会经常变化，

只要不过分受到人为偏见的影响，从长远看他们的饮食一般是能够达到平衡的。因此，妈咪应该允许宝宝按照自己的愿望去喜厌某种食物。

● 妈妈吃得香，宝宝不挑食

“榜样的力量是无穷的”，这句名言在餐桌上同样适用。宝宝们的饮食习惯很大程度上受妈妈口味的影响，所以妈妈千万不要随意对某种食物妄加评论，更不能只根据自己的喜好制定食谱，应尽可能地保证一日三餐的品种多样及营养均衡，并要以身作则，为宝宝树立一个不挑食的好榜样。

● 小儿爱挑食，可能是食物过敏

“假如婴儿容易呕吐或食欲不佳，这不一定是他们故意挑食，很有可能是食物过敏惹的祸。”专家指出，“孩子拒吃某些食品并非因为任性，这很有可能源于食物过敏。如果不了解患儿的过敏症状，一味对孩子实行强迫进食，很可能会加重其过敏反应。”

牛奶、鸡蛋是初生婴儿最常接触的致敏原，其中的主要致敏物质是一种叫β-乳球蛋白的成分。

● 强制进食会引起宝宝逆反

家长追着宝宝喂食的情形经常都会见到，家长往往使尽浑身解数，可宝宝依然我行我素，弄得又累又急的家长两个巴掌打上去，眼泪汪汪的宝宝也只能把饭吃下去。不过，家长用强制或粗暴的手段逼宝宝吃东西，反而会使他产生逆反心理。因为不愉快的情绪不仅会降低食欲、影响消化，而且会让宝宝产生对立情绪或恐惧心理，这种强制进食往往会增加宝宝挑食的可能性。

● 久坐便盆不利孩子健康

让婴幼儿久坐便盆对健康不利，甚至会导致严重后果。

婴幼儿正处在生长发育时期，各组织器官的功能还未发育成熟。例如，婴幼儿的肛门括约肌和提肛肌的肌紧张力较低，假如让婴幼儿长时间坐在便盆上大便，当孩子用力屏气，腹内压增高时，直肠壁就会受到一股向下压力的推动而容易向肠腔内突出。同时，这个年龄的孩子便后肛门收缩不强，直肠一旦

下坠就不易立即回纳而从肛门口脱出，这就是脱肛。

● 多喝水少舔唇防“烂嘴角”

入春以来，许多幼儿会出现“烂嘴角”（医学上称之为口角炎）症状。

如何预防呢？儿科专家建议：多喝水；饮食清淡；多吃富含维生素B2和维生素C的食物，比如黄豆芽、花菜、菠菜、芹菜、胡萝卜以及柠檬、柚子、猕猴桃等；纠正孩子舔口唇、吮手指等不良习惯；嘴唇干燥裂口时，可用维生素E胶丸里的油剂涂抹。

● 远离花草预防春季过敏

春天微风习习，花草萌发，对过敏体质的孩子却是在遭罪：荨麻疹、过敏性皮炎、哮喘等过敏性疾病，常常因此诱发或复发。专家提醒，过敏性体质及家族有过敏史的孩子，要做到：不接触花草。花粉颗粒是导致春季过敏高发的一个重要原因；勤晒被褥、枕头。春天的气温、湿度，很适合尘螨生长繁殖，而它也是诱发过敏性疾病的一大过敏原；此外，过敏体质的孩子还要尽量少吃虾、蟹、贝壳类海产品。

● 小儿吃“苦”好处多

人在通过食物摄取辛、甘、苦、酸、咸五种味道时，大致是平衡的。但现在少儿摄取的咸、甜之味过多，并已引发许多疾病，造成幼儿体质不佳，抵抗力下降。为了改变五味失衡状况，应给孩子吃些苦味食品。

苦味食品就在日常饮食生活中，关键是注意选择，合理食用。如蔬菜类的莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、蔓菁、苜蓿、曲菜、苔菜等；果品类的苹果、杏、荸荠、杏仁、黑枣、薄荷叶等。此外更有食药兼用的五味子、莲子芯等。

● 肝脏补维A要适量

有父母觉得，动物肝很有营养，又含有很多维生素A，给宝贝吃得越多越好。

研究表明，肝脏具有通透性高的特点，血液中大部分有毒物质都会进入肝脏，因此动物肝中的有毒

物质含量要比肌肉中多出好几倍。除此之外，动物肝中还含有特殊的结合蛋白质，与毒物的亲和力较高，能够把血液中已与蛋白质结合的毒物夺过来，使它们长期储存在肝细胞里，对健康有很大影响。其实，动物肝只吃上很少的量，就可获得大量的维生素A并储存于肝脏。

● 汤与鸡肉一起吃有营养

有父母认为，给宝贝吃鸡时，要多喝汤少吃肉，鸡汤的营养比鸡肉好。

营养学家指出，这种说法是没有科学道理的。鸡汤虽然味道十分鲜美，但鸡汤中所含的蛋白质仅是鸡肉的10%，脂肪和矿物质的含量也不多。然而，鸡汤中的营养虽然比不上鸡肉，可汤能刺激胃液分泌，增加食欲，帮助消化。因此，最适宜的做法是汤和鸡肉一起吃。

● 吃零食不一定有害

大多数家长都反对孩子吃零食，认为零食是垃圾食品，会影响孩子生长发育。这是错误的观点。

零食不等同于垃圾食品。高热量低营养的食品才是垃圾食品。对于一些有营养的零食，专家建议在不影响正餐的情况下，可以给孩子适量摄入，补充体内营养成分。特别是身材瘦小的孩子，要有计划地给他吃一些零食。

● 喝酸奶后应马上漱口

酸奶继承了牛奶的巨大优点——含有相当多的钙，还有促进钙吸收的维生素D、乳酸和必需氨基酸。此外，酸奶中的大量乳酸菌能改善宝宝的消化吸收，从而更进一步地保证钙的吸收利用率。总的来说，酸奶是有一种有益牙齿强健的食物。

虽说如此，酸奶里的大量乳酸如果久久地浸泡牙齿，的确会使牙齿受到腐蚀。所以，喝了酸奶之后，必须马上漱口。

● “药食同源”食物有益宝宝健康

专家表示，有些“药食同源”的食物具有中药药性，药物和食物

的界限不是十分清楚，因此既能当作饮食之用，也能够防治疾病，对儿童健康大有裨益。比如：红枣、桂圆肉、蘑菇、香菇、黑木耳、枸杞子、山药、米仁、核桃肉、龙眼肉、山楂、乌梅、杏仁、橘子、粳米、赤小豆、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，这些食物既含有丰富的多种营养素，又都味甘性平，疗效虽然不及中药那样突出和迅速，但副作用小，适于儿童。

● 边喂饭边游戏，孩子角色不明

在喂饭的过程中，父母的各种行为和形形色色的表现，给小孩带来不同程度地心理压力和伤害。如有的父母由于赶时间，一边喂饭一边催促小孩快吃，久而久之会使孩子感到吃饭是一种负担，觉得进食毫无乐趣。许多孩子对吃饭所持的抵制态度，厌食、挑食的习惯，就是这样形成的。还有的父母，在给孩子喂饭时，往往一边喂饭一边与其游戏，一顿饭经常要喂一个小时以上。这样孩子心情固然不错，但是孩子并不明白这是在吃饭还是在做游戏，角色不明。易形成不良习惯，一旦没有游戏伴随，饭当然就吃不下去了。这种行为如继续下去，将导致小孩的注意力不集中，影响今后的学习和工作。

● 春季干燥，谨防宝宝上火

春天多风，天气干燥，妈妈们一定要注意及时为宝宝补充水分，除了日常饮水外，还可以给1岁以上的宝宝适当喝一些蜂蜜水，既可清肺又可润肠。另外，还要注意尽量少让宝宝吃膨化食品和巧克力，以免上火；荔枝、橘子等温性水果也不易食用过多。

● 常给宝宝掏耳屎损伤听力

小宝宝的外耳道还远没有发育成熟，而且外耳道由于大多呈扁平缝隙状，不容易操作，加上耳内皮肤很娇嫩，经常掏耳屎很容易造成一些不良后果：轻者掏伤耳内皮肤引起炎症，生疖长疮，严重的可能会把鼓膜捅破，导致宝宝听力损伤。

一般来说，耳屎会随着宝宝的咀嚼、张口或打哈欠的活动，借助于下颌等关节的运动而自行脱落，并排出耳道，所以你并不需要担心。

● 宝宝学走路不要太早

每个宝宝开始学走路的时间都不相同，甚至可能出现较大的差距。因此，学走路并没有所谓最适当的时机，必须视自身的发展状况而定。这也是一个渐进的过程，一般来说，宝宝在11～14个月时开始学走路。如果在11个月以前就有学走路的意愿，也不会有太大影响。只要宝宝在1岁6个月之前能独立走路，就没有什么可担心的。

值得注意的是，如果宝宝还没有到达学走路的年龄，而且本身也缺乏走路的意愿，那就不能强迫宝宝去学走路，否则很可能对肢体发育产生不良影响。

● 10点前入睡有利孩子长个

现在的孩子由于功课负担重，不仅白天学习压力很大，晚上还要加班加点复习功课，熬到十一二点睡觉那是常事。也有的家长任由孩子玩到晚上十一二点。殊不知，孩子长个子的大好机会就这样白白浪费了。人体的生长激素在白天处于低水平分泌状态，在夜间十一二点达到分泌高峰，但此时必须处于深睡眠状态，才有利于生长激素发挥作用，因此，孩子在晚十点前就应该进入睡眠。

● 频繁眨眼，可能缺锌缺钙

微量元素对孩子正常的生长发育具有重大意义。锌对维生素合成具有促进作用，钙对孩子神经系统的兴奋性有促进作用，而高铅则会降低孩子的抵抗力。有些孩子眨眼就是由于缺锌、缺钙及高铅造成的。

缺钙时可增加胃肠道对铅的吸收。进入体内的铅90%～95%储存在骨内，比较稳定，当缺钙或感染、外伤、服用酸性药物等改变体内酸碱平衡以及患骨疾病时，可导致骨内储存的铅进入血液，从而引起铅中毒症状发生。

● 不要强行推宝宝走路

宝宝学走路时，不要强行地推宝宝走路，也不要看到宝宝独立行走进程较慢，就不停地着急。在不同的发育阶段，都会有这种似乎发育停滞的现象，也许小家伙是在专注于其他方面的发展（这一阶段也会有语言方面和物体认知方面的发

展），或者只是在凝聚他的勇气。一旦他真正地鼓起勇气站起来，他一定会勇敢地迈出他人生的第一步！

● 季节交替，小儿易发热

季节交替，三岁以下小儿的体温调节中枢和血液循环系统发育不完善，不能及时调节体内和外界的急剧变化，易出现发热、咳嗽、流涕等感冒症状，如抵抗力弱或治疗不及时，有可能发展成气管炎，肺炎等。因此，这个阶段要特别注意孩子的冷暖，并配合饮食增强孩子的抵抗力。

● 要定期给玩具消毒

玩具是宝宝日常生活中必不可少的好伙伴。但是，宝宝玩耍时常常喜欢把玩具放在地上，这样，玩具就很可能受到细菌、病毒和寄生虫的污染，成为传播疾病的“帮凶”。根据细菌学家的测定：把消毒过的玩具给宝宝玩10天以后，塑料玩具上的细菌集落数可达3000多个，木制玩具上达近5000个，而毛皮制作的玩具上竟多达2万多个，这是一个多么可怕的数字啊！

可见，家长要重视玩具的卫生，定期对玩具进行清洗和消毒。

第四节 学龄前

● 学龄前儿童最好别喝茶

茶是好东西，除了有时可能导致失眠外，还是优点大于缺点的。但对学龄前的儿童来说，茶却可以算是个禁区。

茶里含有茶碱等物质，很容易令人的中枢神经系统产生兴奋。而婴幼儿的身体正处于发育阶段，身体各系统对于具有兴奋作用的物质抑制能力较弱，不能像成人那样进行有效的调节。所以，孩子喝茶后，会出现心跳加快的现象，有可能导致体力消耗过大。如果是在晚上喝茶，还会使孩子产生失眠、尿频等问题，影响到睡眠，进而影响发育。

● 少吃甜食保护牙齿和眼睛

有的孩子每天不离糖，这种长期吃甜食的习惯，不仅容易造成龋齿，而且对眼睛也有坏处。

人体内糖类代谢是需要维生素B_1来辅助的，如果摄取糖分过多，就会造成体内维生素B_1的不足。体内缺乏维生素B_1会影响视神经的健康。同时，因为糖过多又会导致体内钙质减少。缺钙会使眼球外壳的弹力降低，眼球变长，为形成近视创造了有利条件。所以，要严格控制孩子的甜食摄入量。

● 多吃胡萝卜预防感冒

缺乏维生素A就容易患呼吸道和消化道感染。一旦感冒或腹泻，体内维生素A的水平又会进一步下降。维生素A缺乏还会降低人体的抗体反应，导致免疫功能下降。在众多食物中，最能补充维生素A的当数胡萝卜。

要充分吸收其中的胡萝卜素，科学合理的方法是把胡萝卜烹煮后食用。胡萝卜素容易被氧化，烹调时采用压力锅炖，可减少胡萝卜与空气的接触，胡萝卜素的保存率可高达97%。

● 吃鸡头鸭头可能让孩子性早熟

儿童性早熟成为现今家长非常关心的问题，有媒体称“性早熟是吃出来的”，并罗列出可导致性早熟的高危饮食，如洋快餐、反季节水果、滋补汤、加有催熟剂的禽肉、豆类食品等。在这些食物当中，大家应该警惕的是鸡头和鸭头。

禽肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分，很容易造成孩子性早熟，所以要让孩子少吃鸡头、鸭头。大量的摄入冬虫夏草、人参、桂圆干、荔枝干、黄芪、沙参等滋补中药，的确容易引起孩子性早熟，所以，家长不要过多给孩子进补。

● 多吃鱼的孩子更聪明

孩子的智力通常取决于大脑神经突触的多少和交联复杂程度，神经突触主要由DHA、乙酰胆碱、蛋白质、卵磷脂等构成，所以要多吃富含这些营养素的食物，然后通过学习，才能刺激神经突触的生长。

总的说来，想让孩子更聪明可以尝试让孩子做到：多吃鱼（尤其是深海鱼）、蛋黄、虾皮、紫菜、海带、瘦肉；每周吃一次动物内脏，比如猪肝；每天吃富含维生素C的水果如橘子、苹果；每天吃些核桃等果仁和豆制品；每周吃蘑菇1～2次；多吃香蕉、红萝卜、菠菜；多喝牛奶，最好是含牛磺酸的儿童专用配方奶。

● “倒春寒”多吃味浓食品

每年初春，都有一段时间的“倒春寒”天气，是冷时日，身体很容易不适而生病。专家提醒，要想杀菌并防寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物的次数，对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。

不过，儿童可能会对这些气味的食物抵触。这时可把芹菜、姜末做饺子馅吃，也可以用碎洋葱做成炒饭。此外，将洋葱、蒜、芹菜等加热时间长一些可减少气味儿，但烹饪越长，气味儿中的健康物质保留越少。

● 儿童咳嗽忌寒凉食物

不少家长对孩子长期咳嗽感到非常头疼，其实如果在咳嗽期间注意饮食禁忌，可以起到事半功倍的效果。咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料。中医认为身体一旦受了寒，就会伤及人体的肺脏，而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。同时，痰的多少还跟脾有关。过多进食寒凉食物，还会

伤及脾胃，造成脾的功能下降。

● 儿童咳嗽忌肥甘厚味

中医认为咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味食物会产生内热，加重咳嗽。此外，油炸食物也不宜多吃。因为油炸食品会加重胃肠负担，滋生痰液，使咳嗽难以痊愈。酸食会敛痰，使痰不易咳出，导致咳嗽难愈。多吃甜食会使炎症难以痊愈。许多人认为橘子是止咳化痰的，其实，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而会生热生痰。吃得太咸易诱发咳嗽或使咳嗽加重。

● 5岁后，要控制孩子食量

对于5岁以上的孩子，家长可别总着眼在吃光碗里的饭上，而要首先考虑控制他们的食量。

孩子在5岁以前，对食物只有一种生物性的渴求，没有心理依赖，因此，对饱腹感特别敏感。而5岁左右，他们对食物的心理渴求逐渐增强，从而导致吃饱了还想吃的现象。因此，家长必须采取适当的措施来控制孩子的食量。最好给孩子买个儿童专用碗。

● 儿童吃盐过多危害大

据调查统计，儿童患上高血压的越来越多，而这些儿童在婴儿时期绝大多数经常吃过咸的食物。过咸食物导致血压增高，引起水肿。另外，小儿吃盐过多还是导致上呼吸道感染的诱因。

首先，高盐饮食使得口腔唾液分泌减少，更利于各种细菌和病毒在上呼吸道的存在；其次，高盐饮食由于盐的渗透作用，可杀死上呼吸道的正常寄生菌群，造成菌群失调，导致发病；第三，高盐饮食可能抑制黏膜上皮细胞的繁殖，使其丧失抗病能力。这些因素都会使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的作用减弱，导致感染上呼吸道疾病。

● 孩子并非越“壮”越好

饮食对于成人和孩子来说，含义是不一样的，所以在处理儿童饮食上，学校和家长不应该以自己的标准作为衡量准则，更应从多方面考虑营养搭配。

有的家长对孩子过于溺爱，爱

吃什么给什么，看着孩子日渐肥胖的身躯，自以为是给孩子补充了足量的营养，殊不知这样的育儿方法往往造成“体壮多病”。因此，家长应该及时改正错误的饮食习惯，多阅读有关营养的相关书籍，从根本上走出饮食误区。

● 日托的孩子别忽视“晚餐”

日托的孩子，往往要在幼儿园吃晚餐。因此很多家长认为，孩子既然在幼儿园已经吃过晚饭了，回家也就不必在意吃什么了。

其实，孩子在幼儿园临回家前吃过的一顿饭只是加餐，并不是孩子的晚饭。大家都知道，孩子的消化系统还未发育完全，如两顿饭间隔时间像大人一样长，孩子会感到太饿，而且胃承受不了。幼儿园里临回家这顿饭只是为了孩子的小肚子不要饿着。如果孩子回家后，爸爸妈妈没有很好地准备晚餐，孩子就得不到足够的营养，会影响生长发育。

● 甜食影响宝宝食欲

甜食是大多数孩子喜爱的，有些高热量的食物虽好吃，却不能补充必需的蛋白质，而且严重地影响了孩子的食欲。此外，食欲不振的孩子中，大多数很少喝白开水，他们只喝各种饮料，如橘子汁、果汁、糖水、蜂蜜水等。这样使大量的糖分摄入体内，无疑使糖浓度升高，血糖达到一定的水平，会兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，因此，这些孩子难得有饥饿感，也没有进食的欲望了。

● 缺锌会改变宝宝味觉

临床发现，厌食、异嗜癖与体内缺锌有关，通过检查，头发中锌含量低于正常值的孩子，其味觉，即对酸甜苦辣等味道的敏感度比健康儿童差，而味觉敏感度的下降会造成食欲减退。

锌对食欲的影响，主要体现在以下几个方面：唾液中的味觉素的组成成分之一是锌，所以锌缺乏时，会影响味觉和食欲；锌缺乏可影响味蕾的功能，使味觉功能减退；缺锌会导致粘膜增生和角化不全，使大量脱落的上皮细胞堵塞了舌乳头上的味蕾小孔，使食物难以接触到味蕾，味觉变得不敏感。

● 内八字需在5岁前治疗

孩子出现内、外八字，多是由于发育问题引起的，如膝关节内外翻、小腿扭转等。

其实，孩子出现内、外八字，家长不必过分担心，但一定要上心，因为只要通过支具矫正，孩子的这些问题是可以纠正的。特别提醒家长，孩子内、外八字，一定要在5岁前进行治疗，过了5岁效果就不太好了。

● 儿童咬指甲，父母须警惕

当紧张、无聊或被某项活动吸引时，例如看电视或做作业，儿童经常咬指甲。当他们脆弱时，更有可能咬指甲。咬指甲会刺激指甲附近的表皮和皮肤，导致流血和感染。也会导致牙齿边缘的折断，尤其是门牙。

遇到这种情况，家长应该使用润肤霜，让孩子的指甲滋润并用硬化剂来硬化指甲。用磨砂板把指甲边缘磨平整。如果你的孩子是女孩，还可以尝试给他涂透明指甲油来强化指甲。

● 情感沟通解决孩子吐字不清

孩子吐字不清，首先要进行听力检查，排除听力障碍。现在的听力筛查技术可以在婴幼儿出生后3天进行，在3个月内明确其听力状况，并能在咿呀学语前(1岁内)进行听力康复，强化语言训练；其次是因家庭语言环境差造成的孩子开口困难(功能异常)。常见情况是父母昼夜忙于工作，把孩子托付给老人或保姆看护，不常交流，家庭缺乏充分的情感、母爱等感官刺激或过分溺爱和约束等；再者是儿童心理行为问题，例如儿童孤独症、口吃、选择性缄默症等，则需要到专业医院诊治。

● 5岁是儿童的“肥胖期”

调查发现，从5岁开始，肥胖儿童数随年龄而增长。专家分析，这可能与从该年龄起，儿童的食谱增宽、食量增大，但自我控制能力较差，摄入过量的高脂肪、高热卡食品，使单个脂肪细胞体积增大有关。为此，医学专家针对5岁“小胖墩”突增的问题，提出以下预防对策：

饮食方面，需注意不以儿童

好恶提供饮食，保证其膳食平衡；避免进食过快和进餐次数过多；晚饭不要过量。运动方面，要多做打球、游泳等运动，持续时间为10～20分钟，频率为每周3次以上。

● 贪吃会降低大脑血流量

人在进食后，要通过胃肠道的蠕动和分泌胃液来消化吸收，若一次进食过量或一刻不停地进食，消化道血管长时间处在结状态，会把人体里的大量血液，包括大脑的血液调集到胃肠道来。而充足的血供应是发育前提，如果经常处于缺血状态，其发育必然会受到影响。美国儿科专家在研究中发现，儿童期吃得太多会引起肚腹胀满、消化和吸收不良，若长期如此，还会使性格变得急躁易怒，对外界事物反应迟钝，注意力分散。

● “肥头大耳”影响智力

婴儿出生时，脂肪组织仅占体重的16%，4～6岁时约占20%。正常情况下，脂肪组织的增长量很小。而吃得过饱，尤其是进食过量高营养食品，食入的热量就会大大超过消耗的热量，使热能转变成脂肪在体内蓄积。若脑组织的脂肪过多，就会引起“肥头大耳”。研究证实，人的智力与大脑沟回皱褶多少有关，大脑的沟、回越明显，皱褶越多，智力水平越高。而肥胖脑使沟回紧紧靠在一起，皱褶消失，大脑皮层呈平滑样，而且神经网络的发育也差，所以，智力水平就会降低。

● 贪吃儿童多健忘

人的大脑活动方式是兴奋和抑制相互诱导的，即大脑某些部位兴奋了，其相邻部位的一些区域就处于抑制状态，兴奋越加强，周围部位的抑制就越加深，反之亦然。因此，若主管胃肠道消化的植物神经中枢因贪吃而长时间兴奋，这就必然引起邻近的语言、思维、记忆、想象等大脑智能区域的抑制。这些区域如经常处于抑制状态，儿童就很难对新事物、新知识产生兴趣。长期如此，不但会使儿童发生健忘，而且影响儿童的智力发育。

● 多吃零食易便秘

孩子的零食大多以高营养的精细食品为主，这些食品在加工过程中除去了大量的纤维素，孩子吃了容易发生便秘。便秘时，代谢产物久积于消化道，经肠道细菌作用后产生大量有害物质，如吲哚、甲烷、酚、氨、硫化氢、组织胺等。这些有害物质容易经肠吸收，进入血液循环，刺激大脑，使脑神经细胞慢性中毒，影响脑的正常发育。

● 吃得过饱，大脑易早衰

科学家在一项研究中发现，一种能促使大脑早衰的物质——纤维芽细胞生长因子，会因过饱饮食而增加数万倍，这是一种能促使动脉硬化的物质，因而从长远意义上讲，贪吃会使大脑过早衰老。

我国儿保专家指出，家长应该让儿童从婴幼儿时期就养成良好的饮食习惯：一不偏食，二不贪吃，三不暴饮暴食，四要严格控制零食；每日的饮食要定时定量，注意营养的均衡搭配。

第五节 学龄期

● 厌食宝宝易患“烂嘴角”

秋冬季节干燥易上火，所以有些宝宝的“烂嘴角”现象就被自然而然地归为“秋燥惹的祸”。“烂嘴角”在秋天出现较多，这固然与秋季人们的皮脂腺分泌减少有关，也和宝宝爱挑食脱不了干系。

口角炎重在预防，最简单的方法就是让宝宝养成良好的饮食习惯，不偏食、挑食。因为人体本身无法合成核黄素，所以家长要注意在膳食平衡、荤素搭配的基础上，多给宝宝吃些富含核黄素的食物，如动物的肝脏、蛋类、乳制品、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等。

● “香蕉面包”早餐，简单又营养

孩子的早餐主食不妨来个“香蕉面包”，就是把剥好的香蕉直接夹在面包里，全麦面包、甜面包、咸面包等都可以。香蕉含有丰富的维生素和矿物质，具有清热、解毒、生津、润肠的功效。每天吃上一根香蕉，就可以满足体内钾的需求，同时还能稳定血压，保护胃肠

道。这样既能吃到粮食，又能吃到水果，再配上其他的一些食物，既简单，营养素又丰富。

● 早餐没胃口？起床一杯白开水

孩子没胃口吃早餐怎么办？每天清晨起床饮一杯与体温有温差的白开水（根据体质可以选低于体温的，也可以选高于体温的）；饮用少量鲜柠檬泡的水，但此方法不适合胃肠功能不好的人；晚饭少食用一些不利于消化的菜肴，尤其孩子吃得不要过饱，会缓解清晨食欲不振。

● 睡眠不足导致肥胖

导致体重超标的因素有很多，其中人所共知的一个因素就是不正确的饮食习惯和缺乏体育锻炼，但很少有人知道睡眠不足也能够导致体重增加。

科学研究发现，睡眠不足导致的儿童肥胖症大有加剧之势，因为92%的肥胖儿童都是由睡眠不足造成的。科学家们称，哪怕是每天多睡一个小时，儿童肥胖症的发病率就会降低9个百分点。

● 孩子的书包选“宽带”

科学家让10个小学生分别负重27磅，或者负重相当于自身体重20%的重量时，肩膀所受的压力就会超过血管所能承受的压力，造成血液流动受阻。这将会带来大麻烦，因为绝大多数孩子的书包都是足够重的：有报告指出，通常书包的重量是孩子体重的22%。血液流动受阻会导致肌肉受伤，尤其是肩部。因此，科学家们建议，最好收紧书包带，把书包背得高一些，并尽量选用宽书包带，增加书包与肩膀的接触面积。

● 左撇子没必要强行纠正

我们往往会由于社会、文化、心理及环境的影响，总是急于改正那些惯用左手的孩子。应该承认，左撇子在日常生活中也的确会遇到一些不便，因为大多数人使用右手，因此大多数生活用品和设施是为右撇子设计的。

左撇子的大脑右半球占主导地位，而大脑右半球的作用又侧重于情感、直觉和艺术思维，所以更易遭受情感挫折，出现各种心理问题。但左撇子也有其自身优势，左

撇子具有充分发挥大脑左右两区作用的能力，使他们在许多领域胜人一筹。因此，左撇子没必要强行纠正，最好顺其自然。

● 让孩子玩得尽兴

所有的孩子都爱玩，玩耍和游戏就是孩子的生活，也是他们的工作。通过参加各种游戏，可以促进孩子的手眼配合能力，增强体质，提高解决问题的能力，还可以培养多种兴趣和爱好，丰富想象力。实践证明，对孩子来讲，游戏有其他教育方法不可替代的特殊功能。

既然游戏有此重要的功能，家长就应让孩子玩得尽兴，并经常和孩子共同游戏，在游戏中给予正确的引导，达到寓教于乐的目的。

● 看到孩子挖鼻子，不要"讨厌"

挖鼻子可导致细微鼻腔出血并可能增加感冒风险，因为呼吸病毒是从手传播到鼻子里的。如果孩子在挖鼻子后揉眼睛，他可能会转移细菌并导致红眼病或其他感染。频繁挖鼻子有时会导致鼻子内部结痂和疼痛，加强了孩子戳鼻孔的冲动。

看到孩子挖鼻子时，家长不要使用类似"讨厌"或"恶心"这类词语。而是应该用实事求是的解释，来教导孩子不要在公众场合挖鼻子；递给他纸巾；经常给他洗手并保持指甲经常修剪以减低传播细菌的风险。

● 儿童关节炎别错过治疗

据介绍，由于饮食结构的变化、受寒湿的影响以及遗传基因，儿童也容易患上关节炎这样的"成人病"，其表现形式就是扁桃腺发炎、下腰酸疼、手腕关节屈曲等，而许多家长却对此未能引起足够的重视，往往以敲一下背或别再顽皮的训斥来对待孩子，从而延误了治疗的最佳时机。

● 虎牙矫正比拔除效果好

两侧虎牙承担着人一辈子口腔里的承重、撕咬和力量传导作用，随意拔除可能导致食物残留缝隙以及影响脸部丰满度，所以宁可选择麻烦的正畸手术也不应贪图省事盲目拔除。

专家表示，儿童在生长阶段，颌骨还在继续发育，随着颌骨的长大，在牙列的自行调整过程中，虎牙也存在“归队”的可能。十一二岁做虎牙的正畸治疗是比较理想的时间，因为此时处在恒牙更换完毕初期，正畸临床效果最佳。

● 睡床太软易得颈椎病

当今，患颈椎病的儿童越来越多。专家分析，得颈椎病的儿童大多书包重、看书写字坐姿不当、体育活动时间太少，或无节制地操作电脑，睡床太软、枕头太高也是导致儿童过早地患有颈椎病的主要原因。预防颈椎病，家长最好让孩子睡木板或棕垫床，且应尽量减轻孩子书包的重量，培养孩子形成良好的坐姿，学习时要经常活动一下头颈部，不要长时间玩电脑，多进行户外活动。

● 每周2次猪肝，促进孩子生长

如果食物中供给的铁不足，生长发育、智力发育、免疫功能等均会受到影响。青春期女孩月经期时，如果缺铁还易导致贫血。因此，动物血、肝脏、红色瘦肉（指猪、牛、羊肉等）、蛋黄、鱼以及豆类等含铁量都比较高的食物，是必不可少的。此外，锌与性腺以及促性腺激素的分泌等有关，含锌丰富的食物如牡蛎、动物肝脏等应经常供给。一周吃1～2次动物肝脏，如猪肝、鸡肝等，每天吃一些红色瘦肉便能满足这些微量元素的需求。

● 让生活中注入“紧张感”

平时如果没有计划好“未来”的目标，每天只会与孩子一起反复过着散漫的日子。这样的孩子长大以后，也就缺乏人生奋斗的动力，且不愿意承担责任。因此，我们必须给自己和孩子制定一些必须要执行的事，就不易懈怠。为了实现计划内容，也会警惕自己和孩子，收敛那种“慢慢来”的心态，而增添一些紧张感，为生活注入活力元素。

● 才艺训练，应考虑孩子的能力

如果要孩子在语言、才艺、体能上有所发展，首先应该考虑把握孩子现阶段的能力。但大多数的父母一般会以希望孩子能达成哪种

“程度”来作为计划的目标。对于幼儿来说，不论是年龄、心智，还是对学习内容提出疑问的能力都有限，甚至还要考虑孩子的健康状况与体力问题，这些都是比如何制定学习计划，让孩子达到某种水准更重要的；其次才是针对孩子状态来决定学习进度，最后才确定如何让孩子进行具体的学习内容等细节。

● 建立连贯的学习计划

育儿也是有流行风潮的，犹如奶粉中添加了从DHA到益菌寡醣成分，每个时期都有不同的“流行”。当你在计划有效率的育儿企划时，不要盲目追求时下的风潮，东学一样西学一种，不但给自己和孩子施加很大压力，也造成学习不连贯。只要相信自己的感觉，孩子在不断地成长，学得开心，以针对孩子个别的情况来安排，就是最好的育儿方式。

● 孩子的性问题，不要答非所问

宝宝长大了，围绕两性器官之差异会提出各种他们感兴趣的问题，父母自然是被询问的第一个对象。成人不必答非所问，或遮遮掩掩，敷衍搪塞，或视为肮肮下流，严词呵斥。这样会使孩子将生殖器官误认为是下流无耻的象征，将与此相关的活动都看作是丑恶的。有的孩子甚至会产生逆反心理，偏要弄个明白，或更加频繁地玩弄自己的性器官，以满足好奇心，或窥视父母性生活，形成神秘感，甚至长大后走上犯罪道路。总之，这会严重阻碍孩子心理的健康发展。

● 告诉孩子性器官的功能

要在日常生活中教会孩子逐渐认识自己身体的各个部分及其简单功能，包括性器官。父母实事求是、通俗易懂的说明，不仅能解除孩子的疑问，取得孩子的信任，而且还能沟通成人与孩子之间的感情。医学专家曾说过，3～6岁的孩童常有抚摸自己性器官的行为，对别人上厕所的动作感兴趣，甚至窥视，这决不表示孩子有了性的自觉或意识，而仅仅是出于神秘和好奇。对此，不要简单训斥，而要告诉孩子，那是小便的地方，摸弄自己的性器官是要生病的。

● 允许孩子犯错误

孩子由于拥有的知识不够丰富，加上逻辑思考能力不成熟，因此常常无法做出正确判断。但随着身心成长及知识增加，孩子也将拥有做出正确决定的能力。在这个过程中，经验的累积很重要，也就是孩子必须有机会练习如何做决定。但在练习的过程中一定会发生做出错误判断的情况，这些错误的经验将是孩子做出正确决定的基础。因此，家长要允许孩子犯错误。

● 不要强迫孩子学习

父母都期待孩子比别的孩子好，每天帮他排满课后辅导课程及才艺学习，却没有问过孩子是否有学习的意愿。主动、有意愿地学习才能让孩子发展专注力，而专注力是学习的重要条件，被威胁强迫地去上各种课程，非但对孩子没有任何帮助，还可能因不愉快的经验而影响日后的学习。

● 对孩子的期待必须合理

父母都希望孩子有高人一等的优异表现与成就，因此容易对孩子产生过高的期望。超越孩子能力太多的期待，会让孩子看到自己的无能而放弃，如果父母了解孩子的实力并给予适当的期待，等孩子达到目标之后再提升标准，就很容易达到目标。

● 失意的孩子，鼓励很重要

每一个孩子在渐渐长大的过程中，都会出现或多或少的问题，他们不仅是在身体方面慢慢长大，心理上也在一天天地变化。遗憾的是，大多数父母都将全部的精力放在孩子的身体上，而忽略了孩子成长的另一个重要的方面——心理的成长。

既然成年人有失意，那么孩子也有。成年人在失意的时候需要别人帮助，孩子在失意时，更需要别人的帮助。因而，面对失意的孩子，请一定要适时地予以鼓励，否则，他所面对的无法跨越的心理困境可能会影响他一生。

● 表扬孩子，要恰到好处

小孩子在成长的过程中需要

家长的表扬，表扬可以使他们更加自信，更加上进，但是有时发现，有些孩子受到表扬后，变得不可一世、趾高气扬，因此，掌握好表扬孩子的分寸十分重要：轻了，孩子觉得家长不重视自己；重了，孩子会变得骄傲蛮横或是觉得家长在演戏糊弄自己。表扬孩子时，一定要诚心实意，“给足分量”，但切记不要表扬过度，否则，受伤害的会是父母与孩子双方。

● 严格控制孩子看电视的时间

有的父母认为不让自己的孩子看电视会跟不上别的孩子，因为从电视上也可以学到很多知识。事实上，学龄前儿童看电视也是有“学问”的，从孩子的健康成长角度看，经常看电视对学龄前孩子的身心健康有着不小的负面影响。

学龄前的孩子一个礼拜看电视不要超过3小时。不要看过于喧嚣、暴力、刺激、容易吓坏孩子的电视节目。晚饭后不要让孩子看电视，尤其是睡觉前的一个小时，让孩子能在松弛的状态中入睡。要严格控制孩子看电视的时间。

● “吃软怕硬”影响孩子智力

如今，越来越多的孩子中意可以用抿的食品，香浓的冰淇淋、入口即化的巧克力……却冷落了甘蔗、核桃之类的硬食，医学专家指出，长此以往，孩子不仅会有牙齿排列不齐的危险，连智力也会受到影响。

“吃软怕硬”给孩子带来的负面影响远不止于牙齿，还有大脑。我们所讲的对大脑进行刺激，不但是要让大脑去思考问题，而且包括咀咬食物时对大脑的刺激，两者对大脑有益。咀嚼运动可使流向大脑的血液量明显增多，促进大脑发育。

● 小儿便秘“呆头呆脑”

日本专家研究发现，儿童便秘会变得“呆头呆脑”。 2～6岁的儿童长期便秘者，精力不集中、缺乏耐性、对外界变化反应迟钝、不爱说话、不爱交朋友。但是，他们在通过药物治疗，大便通畅后的几天里，情绪明显好转，“呆头呆脑”的各种反应减轻。然而，这种儿童大多又很快便秘，恢复原样。专家认为，经常性的便秘，儿童会感到腹胀不适，但因无法表述自己的这种不适，更不能引起家长的重视，其注意

力过多集中在便秘不适上，故会对外界事物淡漠而“呆头呆脑”。

● 多吃天然硬食减少便秘

治疗小儿便秘，改善饮食是个重点。控制食用麦片、蛋糕、饼干等市售儿童食品；诱导其多喝水；胡萝卜、青菜、竹笋、薯类、玉米等纤维食物应是其常见的桌上菜。另外，改变生活习惯也很重要，培养其早睡早起和晨起排便的好习惯，坚持一段时间之后，便秘会有所改善或痊愈。如便秘特别严重者可在医生指导下使用泻剂，但切不可自行多用久用泻剂，否则，便秘未除，更添新恙。

● 儿童不宜用电动牙刷

学龄前儿童正处于长牙和换牙的关键时期，牙齿和牙周组织比较稚嫩。相对于普通牙刷而言，电动牙刷震动频率和力度固定，如果儿童使用不当，包括用力过猛，或某个部位使用时间过长，都有可能对牙周组织造成伤害。只要掌握正确的刷牙方法，使用普通牙刷完全可以达到清洁牙齿的目的。

● 吃早餐可避免蛀牙

美国专家研究证实，在2～5岁的儿童中，没吃早餐者蛀牙几率是其他儿童的4倍，而没有依建议每天吃五种以上蔬菜及水果的儿童，蛀牙的几率增加3倍以上。

对大部分儿童而言，早餐都是含糖的谷类，吃早餐的小孩会吃比较少的含糖点心，而且大部分小孩的早餐都会加牛奶，而牛奶对牙齿有益，早餐的糖分造成的蛀牙问题，可以因为牛奶而减轻。

● 儿童不宜用成人牙膏

现在市场上销售的成人牙膏，不管是国产的，还是进口的，在磷、钙的含量上与儿童牙膏没有多大差别，但含氟量却比较高，这对牙齿的防龋和保健是有利的。但儿童不适用这种含氟量高的牙膏，因为儿童常在3岁左右开始学习刷牙，这时由于孩子的动手能力差，含漱技巧尚未完全掌握，此时如用含氟量较高的成人牙膏，在刷牙时难免误吞含氟较多的牙膏。如果每天咽下过多的氟，是不利于儿童健康成长的。

● 儿童接近3岁可刷牙

从两岁半开始，父母应替幼儿选择此年龄段使用的牙刷，每日早晚两次，站立于幼儿身后，手把手教幼儿掌握正确的刷牙方法。至3岁，幼儿经过半年的过渡训练，应能独立完成刷牙动作了。但此时的幼儿还很顽皮，缺乏主动性和自觉性，家长平时还要起监督指导作用，使孩子养成良好的口腔卫生习惯，这样才能使孩子拥有一副健康美丽的牙齿。

● 鞋子大一号，危害多一分

育儿一切皆学问，给孩子穿鞋也是有讲究的，如若不然，不但孩子不舒服，对其成长也极为有害。因为孩子的脚在不停地长大，所以，为了省钱，许多家长喜欢给孩子买大一号的鞋，或者“捡”其他大孩子没有穿坏的鞋。这是错误的。

首先，大一号的鞋，鞋子和孩子脚之间的空间过大，就无法提供足够的支撑力，孩子容易摔倒或发生别的意外。其次，每个人脚的形状不同，鞋子会随着穿者的脚变形。孩子穿上别人穿过的鞋子，不仅不合脚，还会影响双足的发育，长大后容易出现足部问题。

第七章
女性保健

第一节 私处护理

● 常憋尿影响生殖系统健康

尿液是肾脏代谢的产物，其中含有许多人体新陈代谢所产生的尿酸、尿素和各种有毒物质。憋尿很容易引起泌尿系统感染和结石，严重的还会导致肾功能损害。

需要注意的事，憋尿对女性的危害比男性更大。这是因为女性腹腔内的器官结构较为复杂，其泌尿系统比男性更容易遭受病菌的侵袭。女性憋尿不仅会影响膀胱功能，造成尿路感染，还会对生殖器官产生不利的影响。因此，即使工作忙碌，也要尽量做到每隔1～2小时排小便一次。

● 私处护理一天也不能少

女性朋友们每天至少要清洗一次私处，因为女性的尿道及阴道开口于阴道前庭部，其后方有肛门，尿液、粪便、白带及经血的排出致使外阴部经常处于潮湿状态，这样容易受到细菌的污染；同时，外阴处于双大腿及裤裆中间，不透气，更适于细菌的滋生及繁殖。另外，由于阴唇局部皮脂腺分泌旺盛，皱褶处常有许多积垢，稍不注意卫生，局部不但发生恶臭，性交时还可能将病原体带入阴道或尿道而引起炎症。所以，爱美的女性不管你是否每天洗澡，也千万不要忘记清洗的你的私密花园。

● 勿用香皂或沐浴露洗私处

健康女性的阴部是弱酸性环境，只有此环境才能够有效维护阴部的自洁功能。而普通的香皂或是普通的沐浴露是碱性的。当我们使用香皂或普通的沐浴露清洁私处时，会破坏私密花园的酸碱平衡，杀死维持正常酸性环境的有益菌，这样反而助长了有害菌的滋生，很容易患细菌性阴道炎。所以，女性朋友们，在没有妇科症状的情况下，最好是不要用药物清洗，选择清水冲洗才是最好的方法。

● 天天洗内裤，保持私处健康

请MM们一定要谨记，内裤对于女性来说至关重要，女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近，内裤穿得太紧，易与外阴、肛门、尿道口产生频繁的摩擦，使这一区域污

垢(多为肛门、阴道分泌物)中的病菌进入阴道或尿道，引起泌尿系统或生殖系统的感染。因此，内裤要天天换，天天洗，及时洗；内裤必须用手洗；洗液必须是肥皂水，器皿最好是专用的，水最好是凉水；洗净的内裤，切忌直接暴晒。应先在阴凉处吹干，再置于阳光下消毒。否则，内裤易发硬、变形。

● 女性要时常保持腹部温热

从阴阳角度来看，男属阳，女属阴。女性虽然属阴，但子宫却应该保持阳的状态，也就是要保暖才健康。而男性虽然属阳，但睾丸却必须保持阴的状态，也就是要凉才健康。所以，女人的生殖系统最怕冷。

下半身着凉直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉、痛经外，还会造成性欲淡薄。宫寒造成的淤血，导致白带增多，阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。因此做好下半身的保暖工作，女性就可以避免许多妇科疾病。

● 女性经期千万别游泳

女子的内生殖器子宫借阴道与外界相通，又借助输卵管与腹腔相通。在月经期，子宫内膜脱落，子宫口开放，月经由阴道流出体外。此时，子宫的内膜是形成创面的，且血管很丰富，是细菌繁殖的温床。游泳时，水中的细菌就有机会进入阴道。在阴道与子宫外口之间有一环形凹陷处叫阴道穹窿，浸入的水可积存在穹窿处，为细菌的繁殖提供了条件。如果细菌感染逆行到子宫，输卵管及腹腔。再加上游泳时体能消耗很大，抵抗能力暂时下降，很可能引起子宫、输卵管腹腔的炎症。

● 先清洗阴部再排尿有利健康

女性都习惯先排尿再清洗，觉得这样做才干净。而事实刚好相反，水中的真菌也是很多的，这样做很容易使水中的有害细菌侵入尿道。如果先清洗而后排尿的话，在清洗过程中带入的细菌就可以被尿液冲出体外了。

● 便前洗手呵护私处

大家都知道便后要洗手，其实

便前更要洗手。科学研究显示：人的双手沾有大量的病原微生物，如衣原体、支原体等，它们可以通过“解手”这一环节侵入尿道引起感染。所以在便前同样要保持双手的干净，这一点要特别提醒你的伴侣注意。因为男性生殖器更容易藏匿细菌，并在性生活时感染给你。

● 生理期勤换卫生巾

在条件允许的情况下，生理期最好每40分钟至1小时就要更换一次卫生巾，即使是没有排尿的感觉也要有意识的去洗手间更换卫生巾。因为所有的卫生巾都不能达到很好的透气性，在生理期抵抗力最弱的时候是阴道有害菌最活跃的时候，这时候如果给它们提供潮湿不透气的环境是十分危险的，所以生理期要保证勤换干爽的卫生巾不让有害菌有滋生的条件。

● 卫生巾使用不当埋“祸根”

选择卫生巾并非吸水量强就好。因为吸水量过强会引起一些女性不勤换卫生巾，而如果是长时间不更换卫生巾会使局部通风差，引起细菌繁衍，容易诱发各种妇科疾病。

卫生巾不宜长期放在卫生间里。因为卫生间多潮湿且终日不见阳光，卫生巾存放在里面，容易受潮被霉菌污染。拆包后的卫生巾要放在洁净干燥处，受潮后不应再使用。

使用卫生巾前不洗手，会在卫生巾拆封、打开、抚平、粘贴的过程中，把手上的病菌带到卫生巾上。卫生巾直接同女性外阴皮肤接触，经期又是女性抵抗力较低的时期，若不注意卫生，很易发生感染引起妇科炎症。

● 阴道深处的“快乐机关”

在阴道约1英寸的地方，有一个小小的区域叫做G点。“想要找到自己的G点，你可以慢慢用手指探索——沿着阴道壁摸索，你将会发现一块硬币大小的褶皱区域，这种褶皱和平滑的阴道表面有较大区别。轻轻地摩擦这个部位，会明显感到体内的性欲被大大激发起来，持续抚摸下去则能很快到达高潮。”

● 女性经期别吃生冷食物

生冷食物，即中医所说的寒性食物，如梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳等。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，在平时食用，都是有益于人体的，但在月经期却应尽量不吃或少吃这些食品，否则容易造成痛经，月经不调等症状。

同时，辛辣刺激食物如肉桂、花椒、丁香、胡椒等，在月经期的妇女如食用，容易导致痛经、经血过多等症。

● 公共设施易造成妇科感染

公共游泳池的更衣室通常都比较简单，凳子、马桶、储物柜都是公用的，难免沾上细菌。所以在换衣服的时候，女性尽量不要让皮肤直接接触凳子，换下来的衣服也要用干净的袋子装好，特别是内衣最好裹在外衣里面装好。在游泳过程中也不能大意。经常看到很多女孩随意坐在游泳池边的地上或台子上，池边的地面经常是人们光着脚踩来踩去，脚上的霉菌也因此沾在地上，如果再随意坐在上面，很容易引起霉菌性阴道炎。

● 超量抗生素易诱发阴道炎

美国一项调查显示：使用强力抗生素超过一周的女性，有近一半的人发生霉菌感染。健康女性的阴道本来就有“自洁”能力。阴道中存在一种乳酸杆菌，可以保持阴道内环境呈适度酸性，使习惯生长在碱性环境中的霉菌不能生存。长期使用抗生素使阴道中的乳酸菌受抑制，失去对霉菌的抵抗作用，扰乱阴道的自然生态平衡，从而使霉菌病原体迅速繁殖，导致霉菌性阴道炎。医生提醒人们，要避免长期、大量使用抗生素药物，尤其是广谱抗生素更应少用。如果必须使用抗生素，不宜连续使用超过一周。

● 常穿性感丁字裤易被感染

性感内裤虽然只是一小块布，但穿着部位是敏感又有许多柔嫩组织的地方。因此，如果内裤太绷紧的话，就容易成为细菌的温床。这类内裤通常是人造布料，例如，不透气的尼龙质地、合成纤维，很容易滋生细菌。

女性穿丁字小内裤必须注意个人卫生，否则可能会导致阴道发炎、红肿，甚至造成尿道炎。过紧

的丁字性感内裤，还会挤压肛门血管，使已经患有痔疮的人增加发病机会。如果气候炎热，流汗造成潮湿，细菌也会从直肠传染到下体。

第二节 胸部护理

● 胸罩不合适抑制乳腺发育

胸罩可帮助人们展示现代女性美，但长期戴胸罩或戴不合适的胸罩，会压迫乳房而造成局部组织血液循环不良，影响乳腺发育，甚至形成瘀血、包块，进而发生癌变。但如果乳房充分发育后不戴胸罩，对乳房发育也不利。佩戴合适的胸罩能够支持和衬托乳房，使血液循环通畅，有助于乳房的发育；可减少行走、运动和劳动时乳房的摆动，防止乳房松弛下垂。临床医生建议，睡觉时应把胸罩取下，以免影响呼吸和血液循环。

● 酸奶配木瓜，丰胸效果佳

木瓜自古就是第一丰胸佳果，林熙蕾、徐怀钰都食用它来丰胸。因为其中含量丰富的木瓜酵素和维生素A能刺激女性荷尔蒙分泌，有助丰胸，木瓜酵素还可分解蛋白质，促进身体对蛋白质的吸收，搭配肉类食用，效果最佳。酸奶和青木瓜搭配是最好的丰胸减肥食谱，既能减肥又能丰胸，可以说是一举两得！

● 乳癌早期别急“一刀切”

随着乳腺癌早期诊断方法的出现，保乳治疗及术后综合治疗技术的日趋成熟，部分早期乳腺癌患者可以选择在完整切除肿瘤前提下，保留大部分乳房，且基本保持乳房外形。专家表示，患者应增强“保乳”意识，消除“保乳”治疗不彻底的观念，为自己的治疗做最佳的选择。保乳治疗与传统乳腺癌根治术相比，不仅仅是保留了乳房，提高了生存质量，更重要的是改善了患侧上肢的功能，减少了手术合并症，并且可获得与改良根治术相同的长期生存率。

● 长期便秘可引起乳腺癌

加拿大专家发现，便秘者的粪便中存在一种致突变原。经测定，该突变原与目前已知的几种癌物质类似。这些致突变原经肠道吸收后，可随血液循环进入对其相当敏感的乳腺组织，这样，发生乳腺癌的可能性就明显地增加了。

为了预防便秘的发生，妇女在平时应注意合理进食，减少脂肪摄入量，多吃新鲜蔬菜水果等粗纤维较多的食物。每晚睡觉前，最好能揉腹10—15分钟，以刺激肠道蠕动。每天清晨饮一杯温开水或淡盐水。蜂蜜、芝麻、大枣等对妇女来说，不仅有滋补、美容的功能，还能起到润肠道通便秘作用，可适量食用。

● 经前乳房胀痛，经后逐渐消失

乳房是女性性成熟的标志。是哺乳器官，又是个多事之区，每个女性，尤是中年以后，应定期进行自我检查。由于乳房受卵巢激素的周期性调节，乳腺本身无时无刻不在变化，乳腺肿块生理性和病理性的同时存在，以及乳腺增生病的肿块本身的多变性，因而乳腺肿块与其他部位的肿块相比，有明显的多变性。生理性乳腺增生 月经来潮前4～5天时感到乳房发胀，乳头触痛，待月经过后，乳房胀痛就逐渐消失。这是由于乳腺受到卵巢分泌的雌激素的作用，使乳房局部充血水肿的缘故，一般无需特殊治疗。

● 用强力挤压乳房不利于健康

乳房受外力挤压，有两大弊端：一是乳房内部软组织易受到挫

伤，或使内部引起增生等。二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌下垂等。避免用力挤压乳房应注意两点：一是睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期向一个方向侧卧，这样不仅易挤压乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。二是夫妻同房时，应尽量避免男方用力挤压乳房。否则会成内部疾患。

● 乳房肿块不一定是乳腺癌

自查时摸到乳房有固定的肿块，心里一跳，不会是乳腺癌吧？其实，有了肿块不一定就是乳腺癌，没有肿块也不一定就不是乳腺癌。

许多乳腺疾病也会有肿块发生，如乳腺增生症、乳腺纤维瘤、乳腺囊性增生等。正确方法是千万别自己吓自己，尽快到医院进行系统彻底的检查，如乳房X光、超声波或者细胞学检查，以诊断肿块是否良性。再做进一步的病理检验，排除恶性可能。

● 乳头乳晕瘙痒不可掉以轻心

有些患者乳房体没有发现明确肿块，仅仅是乳头及乳晕部瘙痒、皮疹，看起来像湿疹一样，且经久不愈，其实这也可能是患了一种特殊的癌——湿疹样乳癌。所以，不要忽略了这个小小的皮肤上的变化。

如果是双侧乳头乳晕都有瘙痒，那就放心没有危险，可能是感染了乳房湿疹或是皮肤过敏而起。这时可内服抗组织胺药物及祛风除湿的中药，以及外用各种湿疹药膏。

● 未哺乳者易患乳腺癌

目前，乳腺癌的致病因素不清楚，遗传、环境因素的改变，比如环境污染、食物的污染等都可能增加乳腺癌的患病风险。以下八类女性属于乳腺肿瘤“零期”预防的重点人群：有乳腺癌家族史；月经初潮年龄在12岁之前、月经周期不规律、绝经年龄在55岁以后或行经大于42年；有不良膳食结构，如过度食用高糖、高脂、低纤维食物；长期服用激素或使用激素替代疗法；肥胖；未生育或初产年龄大于35岁、产后未哺乳；乳腺良性疾病史，如乳腺增生病；有放射史以及不良生活方式，如吸烟等。

● 多吃海带可保护女性乳腺

国外专家调查发现，海带对女性来说，不仅有美容、美发、瘦身等保健作用，还能辅助治疗乳腺增生。研究发现，海带之所以具有缓解乳腺增生的作用，是由于其中含有大量的碘，可以促使卵巢滤泡黄体化，从而降低体内雌激素水平，使内分泌失调得到调整，最终消除乳腺增生的隐患。

为保护乳腺，除常食用海带外，女性还应多吃豆类、小麦、玉米、牛奶制品、高纤维低热量的蔬果，以及甲鱼、泥鳅、黄鱼、牡蛎、海参、鱿鱼等。

● 坐姿不对导致胸部下垂

女生胸部下垂其实是由多方面因素造成的：第一是本身的遗传因素。第二是每位女生发育程度不同，相对而言胸部受到的重力也不同。第三是年龄增加，韧带能力也随之下降造成胸部下垂。

经常伏案工作、使用电脑的女性，她们最常见的姿势就是屈身在办公桌、电脑前，长时间保持一个含胸的姿势，这样不但看起来不美，而且时间长了，不但影响乳房的挺拔度，乳房还会感到胀痛、刺痛等。另外，长时间弯腰驼背，胸部经常处于下坠、松弛状态，受地心引力的影响，可能导致胸部明显下垂甚至变小。

● 青春期压力大影响胸部发育

青春期少女的胸部发育主要受内分泌激素影响，现在的城市孩子因为家庭环境不错，营养条件自然跟得上，只要饮食均衡，不会出现营养不良的现象。

因此，导致胸部发育不良的主要原因很可能跟孩子在发育期间外界因素如家庭纠纷、学业压力等有关，一旦影响到内分泌，就很可能会导致胸部发育不良。学业等压力易使甲状腺呈亢奋状态，导致皮质醇上升，加速脂肪燃烧。而胸部又是最容易流失脂肪的地方。

● 不疼的乳房肿块要高度重视

目前关注乳房健康的女性越来越多，但有些女性对乳房疾病的认识有一个误区，认为乳房上出现肿块但不疼不痒没问题，只有感觉疼痛了才是生了病。

乳腺癌的乳房肿块，较早期时通常无明显疼痛不适感，所以往往一经发现就已经很大，只有到晚期局部皮肤出现溃烂、浸润，才会出现疼痛，肿块常呈进行性增大，具有单发、质硬、活动度差等恶性肿块的特征。同时，如乳腺纤维腺瘤的肿块也没有疼痛感，也常常于无意间发现。如果女性发现自己伴有疼痛的乳房肿块，应给予高度重视，请立即到医院就诊。

● 低脂食物有利乳房健康

肉类美国妇女家庭健康中心的最新研究发现，吃肉类食品较多，不仅摄入热量过多，同时也会摄入更多的胆固醇。而胆固醇会刺激人体分泌更多的荷尔蒙，而绝大多数乳房肿块都是与荷尔蒙分泌相关的。因此，经常吃低脂饮食的女性，乳房出现问题的几率相对较小。专家提倡，在日常饮食中女性应适当控制含荷尔蒙激素的肉食摄入。

● 保护乳房，少吃盐和快餐

盐和其他含钠元素量高的食物，会让女性体内保持更多的体液，增加乳房不适。因此，女性应尽量吃一些含盐量较低的食品，少吃罐头和较咸的熟食品。快餐食品往往含盐也较高。需要指出的是，快餐中的油炸食物含热量极高，会加速体内雌激素生成，使乳腺增生更严重，也应当尽量少吃。

同时，过量摄入咖啡、可乐等刺激性饮料，容易增加乳房组织的体液，加重乳房的肿胀感，使乳房感到不舒适。

● 经期胸胀痛可能是不孕前兆

许多不孕症妇女长期有乳房胀痛现象，她们的雌激素和孕激素时常不平衡，泌乳激素也会异常分泌。

经前乳房胀痛大部分发生在月经前3～5天，严重者可在月经后两周，排卵期开始发作，有些人胀痛牵连至腋下，甚至连乳头也疼痛，全身症状还有轻度浮肿、头痛失眠、情绪不稳、腰酸等。待月经过后，症状就消失。若不妥当处理，就愈来愈严重，久而久之容易导致其他病变，跟着就是不孕症等。

● 胸部越大越易患糖尿病

加拿大科学家研究发现，女性患Ⅱ型糖尿病的危险大小取决于她年轻时胸部的大小——相比之下，胸部越大的女性越容易得糖尿病。

多伦多大学学者进行了一次调查，对象是92000名平均年龄38岁的中年妇女。调查者先是对她们20岁时胸部大小情况做了了解，然而又把其中患有糖尿病女性与其年轻时胸部大小进行了比对。结果，调查者惊讶地发现：那些穿A杯胸罩的女性患糖尿病的几率最小；与她们相比，穿B杯胸罩的女性患糖尿病几率高32%；穿C杯的高71%；穿D杯的高58%。

● 喝酒容易引起乳腺癌

酒精可刺激雌激素分泌，而雌激素是通过血液循环，发挥其生理作用，并在肝脏灭活，从而完成它的代谢过程，保持血中雌激素稳定，但长期饮酒会使肝脏功能下降，雌激素灭活量减少，血中雌激素水平升高，从而诱发乳癌。另外，肝功能下降使得肝脏解毒功能降低，血中各种毒素水平升高，影响免疫系统正常进行免疫监控功能，给恶性肿瘤以可趁之机。在乳癌患者中有1%是男性患者，饮酒也是重要的诱发因素之一。

● 维生素D可降低乳腺癌风险

最新研究表明，维生素D有预防乳腺癌的功效。研究发现，每天服用200个国际单位（大约食用两小勺含维生素D奶粉即可）维生素D的妇女，其患乳腺癌的危险率大约降低30%。医生因而建议：50岁及其以下的妇女每天至少服用200个国际单位维生素D；而50岁以上的妇女，最好每天服用400～600国际单位维生素D。

● 长期用丰乳膏易形成结石

健美乳房常用的丰乳膏一般都含有较多雌性激素，涂抹在皮肤上可被皮肤慢慢地吸收，进而使乳房丰满、增大，短期使用一般没有什么大的弊病，但如长期使用或滥用，轮换使用不同类的丰乳膏就会带来以下不良后果：一会引起月经不调，色素沉着；二会产生皮肤萎缩变薄现象；三使肝脏酶系统紊乱，胆汗酸合成减少，易形成胆

固醇结石。因此，一定要慎用丰乳膏，特别忌长期使用。

第三节 妇科疾病

● 脸上生斑，小心妇科疾病

脸上突然生斑，不单缘于皮肤老化，还可能预示着盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等妇科病变。

长斑往往是体内病情变化的征兆。斑的产生是气血津液不流通，郁积在上半身所致。血液之所以阻滞，原因多是肝脾肾的虚弱。肝脾受阻，发于脸面为色斑，发于体内则形成囊肿、炎症。这种“病变斑”，往往还伴有脸色发黄、发灰、发暗的症状。

医生提醒，妇科病从潜伏到发病，有一个相当长的过程。突然长斑说明身体出现了异常，最好及时去医院彻底检查。

● 痛经，要对症下药

对有痛经困扰的女性朋友来说，“那个”痛是每月挥之不去的梦魇。而治疗痛经，也需要根据痛经的类型辩证施治，中医根据病因将痛经分为四种类型：

寒凝气滞血淤型：经前或行经期间出现小腹胀痛或冷痛，乳头触痛，经量少或行经不畅等；阳虚内

寒型：小腹喜温喜按，得暖痛减，经色淡量少，伴有腰酸腿软，手足欠温，小便清长等；气血虚弱：经期小腹绵绵作痛，月经量少，色淡质薄，神疲乏力，面色痿黄，食欲不佳，大便溏泻等；肝肾虚损：月经干净后1～2日出现腰膝腿软，小腹隐痛不适，或有潮热，头晕耳鸣等。针对上述情况，专家提醒大家最好在医生确诊后再进行对应的治疗，千万不要自己盲目用药。

● 有车女性谨防患尿道炎

长时间开车，容易在汗腺丰富的部位大量繁殖细菌，这包括尿道外部的肌肤。加之女性尿道较短，细菌乘虚而入侵害女性身体的几率更大，容易引发尿道炎。

部分女性开车时养成了一些不良习惯：如喜欢在开车时吃点甜味零食，这会增加身体分泌物的含糖量，为细菌的繁殖创造“温床”；不少女性开车为了避免上厕所的麻烦，减少喝水量，或者干脆在开车时不喝水，这样没有足够的尿液来冲洗尿道，不能将有害物质及时冲走，增加了感染尿道炎的几率。如果再憋尿，则易造成盆腔充血，更易引发尿道炎。

● 流产后应少量多次补水

打胎其实也就是现在人说的流产，流产是一件非常影响女性健康而极其痛苦的事情。打胎后不仅需要注意保暖，不能着凉之外，还需要在饮食方面多加注意。

流产后应该少吃或者不吃辛辣食物、生冷食物，应该多吃一些坐吃的食物，如鸡、鸡蛋、一些动物内脏等。另外，人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B_1、维生素B_2，因此，应多吃新鲜蔬菜、水果。如此，也有利于防止便秘。

● 生活调理治经期便秘

经期便秘，一般发生在月经前7～14天，来潮前2～3天加重，行经后症状逐渐减轻和消失。常伴有烦躁易怒、疲乏无力等症状，有时还会引起头痛、失眠、小腹坠痛和乳房胀痛等问题。医学上把这些变化比较明显的叫经前期紧张综合征。

在这个敏感的阶段，服用泻药、通便药，虽然有时能解便秘的“燃眉之急”，但它会带来或加重腹胀、腹痛、腰痛等问题。对于单纯性经期便秘，建议以生活调理为主：每天要吃一定量的蔬菜与水果，适当吃些粗粮；晨起空腹饮一杯温水或蜂蜜水，配合腹部按摩或转腰；经期以外时间进行适当的体力活动，促进胃肠蠕动，有助于促进排便。

● 白领女性最易卵巢早衰

体力下降、面色潮红、月经不准……白领女性最容易出现这样的症状。专家指出，白领女性的这些情况与其卵巢早衰有关。在30～40岁的白领女性中，约有近1/3的人有不同程度的卵巢早衰现象。

现代女性与男性一样，处于一个生活节奏增快的社会，加上心理压力过大，空气、水质、食品等大环境和电器辐射等微环境污染，使现代人面临着体质较早的衰退，女性更因生理功能维系于卵巢功能，所以原来应在45～55岁才会出现的卵巢功能早衰提前出现。

● 女性吸烟易致宫外孕

近20年来，世界各地妇女宫外孕的发生率增长了两三倍。过去都认为宫外孕的主要原因是盆腔炎和性传播疾病，但在盆腔炎和性疾病发病率减少的地区，宫外孕仍呈上升趋势！

专家们发现，无论性生活史、盆腔感染史、节育史和生育史怎样变动，宫外孕的发生都与孕妇吸入的烟雾量有明显关系。美国华盛顿大学的一个研究小组，对274名宫外孕患者和同期727名受孕妇女进行了病例健康对照研究，认为吸烟妇女发生宫外孕的危险比不吸烟者高40%。

● 无痛人流同样损害健康

很多大小医院都打出无痛人流的招牌，是不是无痛人流就不会影响女性健康呢？

妇科专家是这样说的：无痛人流并不是说不会影响女性健康，而只是暂时没有痛苦的一种人流方式，不管是哪种流产手术，对女性健康的影响都很大，反复多次人流可导致子宫内膜的损伤、输卵管堵塞、盆腔炎等，最严重的后果就是

导致不孕症。所以，千万不要以为有了无痛人流就拿来当作一种避孕方式，怀孕后就做人流，这样是非常不可取的。

● 阴道炎要一治到底

阴道炎如果病原明确，治疗得当，并不是很难对付的疾病。导致反复发作比较常见的原因是用药不规范，治疗不彻底。

在用药后1～2天，许多患者会感到瘙痒等症状明显改善，许多女性误以为已经痊愈，擅自停药，导致炎症反复发作。这不仅使得该病更难治愈，而且细菌容易向内生殖器蔓延，导致盆腔炎症，造成不孕等严重后果。因此专家提醒：女性在症状改善后，一定要坚持用药，复查3次均呈阴性方可遵医嘱停止治疗。

● 吸刮术不宜超2次

此种手术在操作时，很可能由于吸管转动过速、过频，负压过大而造成对女性身体的伤害。专家建议，如果你憧憬着孕育一个健康的宝宝，并且维护身体的最大健康，那么未育前你做此种流产的底线次数是2次！这2次的必要条件是，你的身体健康状况适合此种手术，并且2次之间的间隔至少1年以上。如果此类流产做过3次以上，习惯性流产的概率就会明显增大。

● 药物流产不宜超3次

很多女性朋友把药物流产看成解决自己“麻烦”的救命稻草，认为那是没有痛苦、不需要休息的最佳办法，于是，一而再、再而三地使用。快纠正你的认知吧，虽然，那小小药片没有太大分量，但是，它对你身体的伤害，依旧存在。孕期前2年，最多不宜超过3次。

● “重复流产”易导致不孕

“重复流产”主要指一年以内的重复流产，据不完全统计，流产人群中，半年内发生重复流产的占四成左右。很多女性认为流产后身体有损伤，短期内不可能怀孕。实际上，流产后女性的生育能力迅速恢复，83%的妇女恢复排卵，过早地开始性生活，且无避孕措施，就会因意外妊娠而被迫选择再次流产。

重复流产的手术风险很大，由于子宫已因上一次人流而变得较为脆弱，术中可能出血、子宫穿孔。更重要的是，有些女性今后发生习惯性流产的风险大大增加，甚至引起不孕。

● 中年女性易现“假性衰老”

很多女性在30～40岁时感到衰老加速，有关专家研究发现，女性在这段时间的衰老现象并不是真正的衰老，而是一种“假性衰老”。

研究发现，女性的青春活力和容颜皮肤与肾脏、卵巢功能和雌雄激素平衡等直接相关，30～40岁的女性由于生儿育女、家庭和工作等负担导致身体“超限损耗”，使肾脏、卵巢功能和雌雄激素的平衡发生了变化，这些变化导致了人体一些器官细胞的过度疲劳，表现出“假性衰老”。这个阶段一般为5年左右。

● 以内养外逆转“假性衰老”

进一步的研究发现，女性这个时期的“衰老”是可以逆转的，因为这实际上是人体的“亚健康”状态，如果能够适量补充提高肾脏、卵巢功能及调节雌雄激素平衡的物质，就会使体内疲劳的器官细胞恢复活力，人也就会变得年轻了。

可见，女性在这种情况下，单纯注重面部皮肤的美容是不行的，应该以内养外从根本上解决。30～40岁是女性人生中一段非常重要的时期，如果错过这个时机，身体内长期疲劳的细胞就会失去逆转性，由“假性衰老”发展到真正的衰老。

● 干瘦女性谨防“胃下垂”

体形干瘦的年轻女性谨防“胃下垂”，这是诱发胃肠障碍和胃炎的主要原因。某医院对在综合体检中心接受体检的人进行了调查，其中进行胃肠照像的32274人中，年轻干瘦的女性多患有“胃下垂”。

医学专家指出，20岁左右的女青年多患胃下垂，是因为在快节奏的社会中始终处于紧张状态，并为保持体型实行错误的减肥方法，进食不规律，暴饮暴食。专家劝诫：预防胃下垂，养成有规律的饮食习惯比什么都重要。

● 爱穿高跟鞋易尿失禁

一般情况下，人们在走路时都是脚跟先着地，这样可以卸去八成撞击力，使人们感觉到运动的舒缓适度。但研究人员在对穿高跟鞋的女性研究时发现，女性在穿高跟鞋时则是违反了人们的正常运动规律，总是脚前掌先着地，从而使肢前掌承受了过多压力，致使身体其他部位，如膝关节、盆骨等部位，吸收更多震荡力。

骨科医生认为，盆骨所受压力愈大，附近的肌肉，包括尿道外括约肌，会退化得愈快，因而令尿道控制排尿的功能减弱，引致尿道失禁。

● 女人缺乏性，器官会衰退

性器官一如人体其他器官，经常不用就会“生锈”，常常使用反而“越磨越亮”。女性长期处于性抑制状态，前庭大腺会过早衰退，激素水平得不到正常刺激，也有所下降。这主要体现在房事时阴道排液及充血不足，性唤起困难，再加上缺少润滑的摩擦，阴道就会干涩疼痛，因而无法进行性生活，或拒绝男方正常的性要求。而激素水平失调，也会使月经周期混乱。此外，如果缺乏性爱滋润，可能影响夫妻感情，甚至导致家庭破裂。

第四节 瘦身塑形

● “吃醋”吃出完美女人

用于美容和保健的醋不同于一般的食用醋，而是以苹果和葡萄为原料酿制的苹果醋。“醋疗”用的醋在选材、加工以及制作方法上其实是非常考究的。一般选取气候、土质、环境以及阳光充裕的自然环境下种植的葡萄或苹果，并配以野花蜂蜜经过严格精工酿制而成。

以苹果醋拌蜜糖冲开水作健康饮品，能疏通软化血管，杀灭病菌，增强人体的免疫和抗病毒能力，改善消化系统，调节内分泌，具有明显降低血脂和排毒保健功能。

● 女性吃得少易得病

现代女性常常为了保持苗条的体形，吃得越来越少。吃得多固然会增加脂肪带来烦恼，但吃得太少也会造成很多困扰。

对身体过瘦的女性来说，体内脂肪和蛋白质供应不足，因此头发频繁脱落，失去光泽。同时，头发缺乏充足的营养补给，会枯黄无光，最后导致大量脱发。体瘦的女性髋骨骨折发生率比标准体重的女性高一倍以上，这是因为身材过瘦的人体内雌性激素水准不足。另外，过瘦还可能导致胃下垂、子宫脱垂、贫血、健忘等毛病。

● 吃得太饱加速衰老

大家都以为吃得好营养就好，谁知，长期饱食和营养过剩，非但不能增进健康，反而会加速衰老。

长期吃得过饱，大脑中的“纤维芽细胞生长因子”会大量增加，并在大脑中积累，进而导致脑动脉硬化。时间长了，大脑细胞因缺氧而逐渐坏死，致使功能减退，甚至脑组织萎缩，引起痴呆。同时，大量食糜积累在肠道中来不及消化，被细菌分解成有毒的代谢产物。这些毒物被吸收后可损害中枢神经系统，导致思维迟钝，智商降低。

● 跑步能抑制食欲

慢跑后通常没有饥饿感，只想吃水果等水分多但不易填饱肚子的食物。相反，游泳后通常感到饥饿，想吃脂肪含量较高的食物，举重后则需要含碳水化合物或蛋白质较多的食物。人们通常认为运动有

助增加食欲，但专家的发现推翻了这种观点，表明食欲与运动强度没有必然联系。

专家说，跑步等项目对食欲的抑制作用通常持续至运动结束后数小时，如果想要瘦身，人们可以选择跑步，不必担心运动过后食欲大增。

● 大步走路燃烧脂肪

走路减肥，的确是一种很好的户外减肥运动，但必须是大步走。

首先，希望你不是穿着拖鞋，吃饱饭后到公园散步当作每天的运动。或者下班后踩着高跟鞋，走一段路回家就叫健走！你必须让心跳达到至少每分钟130下，而且每星期至少3次，每次运动至少30分钟，这样的“健走”运动才有效果。另外健走时，用力的摆动手臂，可以多消耗7%～10%的热量。这是因为加入手臂的运动的同时，手臂肌肉也加入了燃烧脂肪的行列，让你在同样的时间内消耗更多热量。

● 有氧舞蹈打造完美体型

有氧舞蹈(aerobicdance)是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，达到减肥效果。一方面能把许多舞蹈动作健美操化，通过有氧健美操的锻炼形式，反复或进行组合练习。有氧舞蹈动作不像健美操动作比较操化，有氧舞蹈有许多风格，其音乐与舞蹈的结合紧密，锻炼时能达到愉悦身心，同时人的创造、想象、表现和艺术修养等综合能力都能达到提高。

● 过度节食后运动容易骨折

据国外一项最新的研究表明，不良的饮食习惯容易导致腿痛和应力性骨折。研究发现，女性饮食不规律，包括暴饮暴食和厌食，或者热量摄入不足，经期就会推迟，体内的雌激素水平也会降低，而雌激素水平对骨骼发育起着至关重要的作用。

这项研究提醒女性，如果想要通过节食来保持体形，那么运动的时候一定要小心，不要因此受伤；如果是喜欢运动的女性，最好能保证摄入高于消耗的热量。此外，经期

不规律的时候，也最好减少运动量。

● 理智饮食才能有效瘦身

听听你的肚子又在叫了，可是你知道它想告诉你什么信息吗？肚子叫了不一定是饿了。你可不要会错意，不要食量过度了。

人有本能会意识到饥饿感。婴儿饿了会哭，会向父母发出信息“我饿了，我要吃”。等我们长大了，我们饿了会自己找东西吃，但是很多人却还是不会自己判断，不明智的饮食会让我们饮食混乱，体重增加。

如果你想减肥，那你一定要学会判断你的肚子发出的是什么信息。饥饿是一种正常的生理现象，那证明你需要补充能量了。但是如果你不能根据声音判断出来你需要补充多少能量，可能会食量过少，或是会饮食过量。

● 熬夜不用担心晚餐会发胖

生活不规律，常熬夜的人，晚饭可以多吃，只要避免甜食。要根据自己的作息时间算好每顿饭的间隔。最佳时间差在5～6个小时，午饭和宵夜要吃得少。如果午饭热量高且量大，晚餐就以蛋白质食物为主。其实通俗一点来说呢，就是把热量匀开，不是要饥一顿饱一顿，暴饮暴食，吃还是要吃的，只是热量高低错开就是了。

● 每顿饭第一口吃的东西很重要

对生活不规律的美眉来说，有时不幸饭局时间恰好是自己的“早餐”时间，怎么办？可以尝试饭前吃点水果，既可以占占肚子的空地，又有助于消化，一举两得。也就是说，第一口吃的东西很重要，因为最先吃的东西最先被吸收，吸收够了，自然就不会吸收其他的东西了。

● 睡前运动，解除饥饿感

想睡了，却感觉饿得不行，忍住不吃东西？可以！正确的方式是做些腹肌训练，做到身体微微出汗即可。这样既可以减少肚饿的感觉，也能起到很好的减肥作用。

身体微微出汗的时候，体内就会散发出热量。食物本来也是提供人体所需的热量的，所以虽然肚子

还是没有填饱，但是饥饿的感觉会下降。这时候做运动减肥效果固然不错，可是切记不要过于剧烈，因为会刺激到脑神经。人一旦过于兴奋就睡不着觉了！

● 多吃冬瓜可以减肥

冬瓜不含脂肪，含钠盐低，具有利尿去水的功效。肥胖的人大多体内积存过多的水分，肌肉软弱不实，民间经验常用冬瓜适量烧汤饮服，能排出体内过多的水分，减肥效果明显；冬季无冬瓜时，可用干冬瓜皮30克，加水适量煎饮，也可使肥胖的人逐渐消瘦。

● 每日摄入热量过低反不利减肥

每天应该摄入多少热量才合适？这是每位减肥人士最关心的问题。其实，我们可以用一个简单的公式来计算，就是将我们现有的体重乘以24，便可得知我们每日所需的最低热量数。例如，你的体重为55公斤，那么你每天所需的热量至少为1320kcal。

科学调查结果表明，每日热量低于1200kcal会使静止代谢率下降达45%，反而不利于减肥。在保证每天所需热量正常摄入的同时，可以选择低卡路里的食物。推荐选择运动功能饮料，每240毫升运动饮料只含约50kcal热量，仅为相同量苹果汁的一半。

● 运动时必须摄入糖分

对于运动减肥的人群来说，糖分的摄入是非常必要的。你不用担心摄入糖会使你的减肥效果打折扣，而错误地认为运动中应该选择饮用水或无糖饮料来解渴。其实不然，糖是最重要的运动燃料。人体内储存糖的量是非常有限的，会因为运动而不断消耗，特别是在长时间或高强度的运动中，你需要不断地补充糖来维持身体的能量并且可以维持运动，同时对消耗脂肪也会取得事半功倍的效果。

● “挑”食可抵抗脂肪吸收

要控制体重，除了“少吃甜食和油腻的食物、多食蔬果”这一众所周知的原则外，一定要多吃富含膳食纤维的食物，如芹菜、魔芋等，它们能让人有饱腹感，又不会

增加体重。要多吃能量低的食物，如冬瓜、海带、黄瓜等，能抵抗脂肪的吸收。此外，要挑选低热量的食物，主食也一定要吃。并且严格限制盐的摄入量，每天不超过6克。

专家提醒，春季是护肝养肝的好时节，不宜吃太酸的食物，宜多食性属辛温的时令菜，如韭菜。

● 汤里其实隐藏了很多热量

人们常常认为汤是一种低热量又可让人产生饱足感的食物。你拟定的午餐可能就是薄脆饼干配上一份美味的脱脂沙拉和健康汤。但遗憾的是，这种汤所含的热量和脂肪可能和新英格兰蚌羹或奶油椰菜一样多。

大多数汤都是健康的，但用牛奶或奶油作汤底的汤含有大量脂肪，平均每8～12盎司就含超过300卡的热量。

● 心理转移，摆脱食欲诱惑

当减肥者无法摆脱强烈的食欲诱惑时，运用心理转移法，即把注意力转移到另一个具有吸引力的东西或某一项活动上去，非常有效。比如，在产生食欲之际外出游玩、打球、看电影或咀嚼一些低热量的食品如橄榄、胡萝卜、口香糖之类。应根据自己的兴趣和爱好选择转移对象本身，吸引力越大，兴趣转移得越快，节制进食的效果也会越好。

● 猛吃东西宣泄不良情绪，要发胖

对于女性而言，当她们的欲望得不到满足时，她们宣泄不良情绪的方式不同于男子，其中最常见的便是猛吃东西。其实，这些女性是在通过对食物的需求，使她们受损的感情需求得到一种补偿。

所以对于身体发胖的女性，应自查一下有无通过贪吃来解决心理欲求不满的问题。若存在这样的心理问题，就应学会用正常无害的方式，如听歌、写信、打热线电话、锻炼、找好友倾诉、读书等方式来宣泄自己的不良情绪。

● 减肥不能忽视心理指导

食欲与情绪有关的观点，一般人都能理解。根据心理学家的研究

发现：一般人是焦虑时食欲降低，食量减少；而肥胖者在焦虑时却吃得多，而且在任何情绪状态下，都会增加食欲。而且，根据心理学家的研究，肥胖者，即使肚子不饿，只要美食当前，总不会像瘦人那样“客气”。

合理的减肥是根据自己的体质、年龄、骨架大小、健康状态等条件，采取行为疗法和心理指导，对节食有效，体重下降给以鼓励；安排适当的运动以排除多余的热量等，效果比较理想。

第五节 女性美容

● 畅通毛孔预防暗疮

暗疮其实是毛囊发炎的一种症状。如果毛孔被尘埃、死皮或污染物阻塞，皮脂腺分泌出来的油脂无法经毛发流出皮肤表面，就会积聚于毛囊内，细菌便不停滋长，以致发炎。因此，预防暗疮的正确洗脸方法是：用23度左右的温水将脸拍湿，将洗面乳在脸上搓揉，然后尽快以冷水冲掉。另外，洗面乳最好只在早晚使用。不要用热水洗脸，因为热本身就是刺激，会使皮脂腺增加分泌量，蒸脸的原理也是相同的。

● 熬夜可致脂漏性皮肤炎

临床上常见到爱美人士鼻沟暗暗红红的，经常还带有黄白色皮屑覆盖在暗红的皮肤上，严重时眉心甚至前额的发际也会出现相同症状。这是脂漏性皮肤炎，一种常与压力或熬夜有关皮肤病变。由于压力熬夜也会造成痘痘的产生，所以常见到两种症状一起出现的情形。

这种皮肤问题，保养品越温和越好。重要的是勿再过有压力或熬夜的日子，如果生活作息已正常，

仍无法改善，还是去看医生吧。这种病很容易复发，常常熬夜一晚，次日就发作。

● 压力过大使脸色暗沉

健康的人脸色暗沉，大致有两类情况，一类是生活作息不正常，压力及熬夜，神经内分泌失调，造成弥漫性皮肤暗沉，严重时也会并发脂漏性皮肤炎。改善之道当然就是勿再过有压力或熬夜的日子。

第二类是皮肤慢性发炎泛红敏感，造成色素沉淀，这是最常见的暗沉。这种暗沉是不均匀的黑，越红的地方会越黑，发炎时间越久的地方也会越黑。一般而言，颧骨部位是发炎最严重的地方，所以颧骨部位的斑最深。这种慢性发炎造成的长期泛红敏感肤质，绝大部分与接触有关，例如不当的保养、清洁、彩妆及日晒。

● 干性皮肤秋冬少泡温泉

干性皮肤、异位性皮肤及中老年人皮肤的共同特性就是皮肤油脂分泌不足。皮肤油脂(皮脂)是皮肤很重要的化学保护层，具有保湿、抗菌、润滑等作用。天凉时皮脂分泌减少，如果再冲热水澡、泡SPA温泉等，加速皮脂流失，肌肤极易出现干痒的症状，所谓冬季痒就是这样造成的。所以这类肤质切忌无节制的泡热水、温泉，过度使用肥皂等。敏感泛红的皮肤其实就是在发炎状态，当然更忌泡热水、温泉，否则只会加重发炎的症状。

● 冷茶敷眼皮，缓解眼袋浮肿

眼袋是时尚女性们最讨厌的东西，当它一旦形成，不仅会“不离不去”，还有“得寸进尺”趋势，眼袋的过早形成，一部分是由于眼窝中的脂肪消减和眼部的营养失调而引起的，另一部分与年龄的增长有关。如果对眼部保养好，是可以延缓眼袋生成的。

把一小杯茶放入冰箱中冷冻约15分钟，然后用一小块化妆棉浸在茶中，再把它敷在眼皮上，能减轻眼袋浮肿程度；睡前用无名指在眼肚中央位置轻压10次，每晚持之以恒，可舒缓眼部浮肿的问题；多摄取鱼类，胡萝卜、番茄、马铃薯、动物肝脏、豆类等富含维A和维B_2等有益于眼睛保护的食物；闲时多

做些眼保健操，多按摩眼睛周边穴位，增加其血液循环加速，以达到眼部周围血细胞活跃。

● 用手托腮，损害脸部线条

脸部表情是由24条随意肌构成，一些不正确的动作会加深脸部皱纹，加速肌肤老化。以下是14种对脸部有害的动作：抽烟、用手托腮、抓搔搓抚脸、挖鼻孔或刷牙缝、咬手指、拉耳垂或头发、咬笔杆、经常张着嘴、咬嘴唇、上扬单边眉毛、吹口哨、用吸管喝饮料、蹙眉或噘嘴、睡姿侧卧或俯卧。

此外，一些日常的生活习惯也会影响脸部的线条，例如不干净的头发；在大太阳底下眯着眼睛，但是却不戴眼镜等。

● 茶叶敷脸，防止皱纹

敷脸能帮助去除污物、收缩毛孔，同时还能保持肌肤柔软，防止皱纹产生。以下两种敷脸方法，适合在家里做，不但简单，功效也佳。

茶叶敷脸法：因为茶叶中的单宁酸具有治疗和提神效果，将两包茶袋放入盛有开水的碗内，让它冷却，然后用茶袋轻拍脸部，5分钟后重复1遍，再用清水洗净脸部；牛奶敷脸法：此法对中性和干性肌肤均具有滋养作用，将棉花浸入牛奶中，再敷在脸上，大约5分钟后用清水洗净。

● 含维C食物能使皮肤变白

维生素C能中断黑色素生成的过程，可阻止已生成的多巴氨进一步氧化而被还原为多巴，并能降低血清铜氧化脢含量，影响酪氨酸梅的活性，从而干扰黑色素的生物合成，如果想使皮肤白晰时，不妨多吃些富含维生素C的食物，如西红柿、橙子、柠檬、山楂、柑橘等。维生素C可以使皮肤减少黑色素沉着、减退以至去除皮肤的黑斑和雀斑，加快皮肤的还原变白。同时不宜过量饮用咖啡或太浓的咖啡，否则皮肤也容易变黑。

● 玫瑰花，温养心脉

中医认为，玫瑰花味甘微苦、性温，最明显的功效是理气解郁、活血散淤和调经止痛。玫瑰花被称

为女人之花，不无道理。此外，玫瑰花的药性非常温和，能够温养人的心肝血脉，舒发体内郁气，起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。还可美颜护肤，对肝及胃有调理作用，重要的是它还可消除疲劳。玫瑰花茶喝多了，有利于气血运行，还可以让自己的脸色同花瓣一样变得红润起来。

● 按压眼睑，消除“熊猫眼”

几乎没有一个“少睡派”能避开“熊猫眼”的难题，因为缺少睡眠是黑眼圈的罪魁祸首，直接导致眼周静脉血管的血液淤积，呈现青灰色。做一套最简单有效地眼部按摩操，能让你摆脱黑眼圈：四指搓热，按压整个眼睑，从内眼角按往太阳穴，再用中指按压太阳穴；每次按压都要重重地按下，再轻轻地提起。

● 盐加牛奶有效去黑头

面部有黑头，很多人都会用手挤，但由于指甲易藏细菌，所以容易引致皮肤发炎，而且毛孔会越变越大。

用盐加牛奶按摩脸部，可以有效去除黑头：最好用没有用过的食盐，可以在刚开封时用小瓶单独装起来；每次用4～5滴牛奶兑盐，在盐半溶解状态下开始用来按摩；由于此时的盐未完全溶解仍有颗粒，所以在按摩的时候必须非常非常小力；半分钟后用清水洗去，不能太久了；为了让皮肤重新分泌干净的油脂保护，所以洗完之后不要再擦任何东西在洗过的皮肤上了。

● 珍珠粉可清除老化角质

用珍珠粉可以很好地清除老化角质和黑头。具体做法如下：在药店选购质量上乘的内服珍珠粉；取适量珍珠粉放入小碟中，加入适量清水，将珍珠粉调成膏状；调好的珍珠粉均匀地涂在脸上；按摩脸上，直到脸上的珍珠粉变干，再用清水将脸洗净即可。此法每周两次，能很好地去除老化的角质和黑头。

● 临睡前喝牛奶可润肤

平常人们习惯于早晨喝牛奶，但从充分发挥牛奶的营养作用、获得最大的效益的角度来说，这并不

是最好的。因为人体皮肤细胞分裂时间很特殊，它只在夜间进行，也就是说，人体细胞的更新是在睡眠中进行的。所以临睡前喝牛奶既保证皮肤获得足够的营养物质，也有利于皮肤的新陈代谢，制造出更多的新细胞。

● 香蕉加牛奶，皮肤细腻光滑

毛孔粗大让人烦，当然就要收缩毛孔。毛孔之所以粗大，大致有以下一些原因：污垢阻塞毛孔、皮脂分泌旺盛、挤压粉刺不当、使用不当的化妆品或药物、皮肤松弛老化等。脸上毛孔粗大是美女的一大败笔。所以收缩毛孔就变得非常重要了。

香蕉加牛奶可以使你皮肤细腻光滑。将香蕉捣碎，加入牛奶，涂在脸上。20分钟后洗净，可以使你的皮肤细腻光滑。蛋清加蜂蜜使皮肤光滑并减少皱纹。把鸡蛋清和蜂蜜搅拌均匀后涂在脸上可以使皮肤光滑并减少皱纹。

● 多吃蔬菜水果防脱发

妇女容易脱发的因素之一是血液中含有酸性毒素，长期过量食用糖类和脂肪类食物，使代谢过程中产生的乳酸、丙酮酸、碳酸等酸性物质滞留体内，产生酸毒素。所以要少吃肝类、肉类等食品，因这些食品中的酸性物质容易引起酸毒素过多。蔬菜和水果是碱性食物，能中和酸性毒素，可以适当多吃。

● 女性贫血，红颜失色

女性天生有生理上的“磨难”月经、怀孕、生产、哺乳，而且在这些特殊时刻有耗血和失血的特点。“血为人之本”，耗血过多或补血不足，都极易引起贫血，贫血是女性健美的大敌。女性贫血，不仅会头昏眼花、心悸耳鸣、失眠梦多、记忆力减退，而且会红颜失色、面色萎黄、唇甲苍白、肤涩发枯，甚至皮肤过早出现皱纹、脱发、色素沉着等。所以，女性美容常需养血，及时纠正贫血状态，使气血充盈，容颜艳丽，身心健康。

● 蜂蜜敷脸，防面部皮肤老化

蜂蜜是皮肤细胞滋生剂，外用可被人体表皮细胞所吸收，从而增

强了表皮细胞的活力，促进皮肤细胞的新陈代谢，改善皮肤的营养状况，使皮肤洁白细腻，保持自然红润、白嫩，消除和减少皱纹，有防止皮肤衰老的特殊功能。因此，女性可经常用蜂蜜敷脸，防止面部皮肤老化。

● 补充软骨素，增加皮肤弹性

皱纹是皮肤缺乏水分、表面脂肪减少、弹性下降的结果。多吃富含软骨素硫酸的食物可延缓皱纹产生。人的皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，影响皮肤外观的主要是真皮。真皮由富有弹性的纤维构成，而构成弹性纤维最重要的物质是软骨素硫酸。人们饮食中如果缺乏软骨素硫酸，皮肤就会失去弹性，出现皱纹。因此，只要多吃含软骨素丰富的食物，就可以消除皱纹，使皮肤保持细腻，富有弹性。软骨素主要存于鸡皮、鱼翅、鲑鱼头部等软骨内。

● 含核酸的食物延缓衰老

核酸是一种生命信息物质，它不仅在蛋白质生物合成中起着重要作用，而且影响到其他各类代谢方式和代谢速度。核酸是一种葆春物质，它能延缓衰老，又能健肤美容。女性每天服用核酸约800毫克、维生素2克，4周后脸部皱纹大部分消失，粗皱皮肤变得光滑细腻，老年斑也逐渐减少。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。

● 猪皮能增强皮肤弹性

猪皮、猪蹄、猪尾中，含有丰富的大分子胶原蛋白和弹性蛋白，其含量可与熊掌媲美，有“美容食品”之誉。胶原蛋白能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干瘪起皱，使其丰润饱满，平展光滑；弹性蛋白能使皮肤血液循环旺盛，营养供应充分，增强皮肤的弹性和韧性，使多皱的皮肤皱纹变浅或消失。

● 多吃坚果，阻止褐斑

核桃、松子、榛子、花生、芝麻等果仁中，富含维生素E，这是一种有效的抗氧化剂，可防止体内不饱和脂肪酸的过分氧化，防止皮肤过早出现老年斑，也可有效地

阻止褐色素在皮肤中沉积，防止面部出现褐色斑纹、斑块；维生素E还具有促进细胞分裂、再生、延缓细胞变老、恢复皮肤弹性的作用；果仁中含有的多种氨基酸，维生素A、D、K及铁、磷、锌、锰等，对促进毛发、指甲生长，防止脱发、过早白发和防止皮肤干燥粗糙、过早衰老均具有很大的作用。

● 刮掉腋毛并不能减少流汗

刮腋毛对于阻止汗液产生没有任何影响，反倒是刮腋毛后，腋窝因为排出的水分无法隐藏而在衣服上留下汗渍。而且，刮腋毛也容易造成毛根脓肿。正确做法是，在汗水分解之前清洗流汗的腋窝即可。

● 吃盐太多易长皱纹

食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中，它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

医学专家们提醒大家，吃盐多不仅会造成高血压，还会直接影响人的容貌。要想皮肤好，比较科学的方法是多喝水，帮助皮肤排毒，另外每天盐分摄入量不要超过6克。

● 醋泡鸡蛋防止皮肤老化

将一个鲜鸡蛋洗净放入2斤醋中浸泡，1天后蛋壳开始溶解，1月后蛋壳会全部消失，只以薄皮浮于其中。这时，可用小汤匙取其1匙掺入1杯开水中，每天服用一次，久之皮肤色泽就会光洁、细嫩。

鸡蛋壳里含有许多钙，它们以胶质状态溶解在醋液中，这种钙能使人体保持一定的碱性，提高细胞活性，防止皮肤老化，并有逐渐消除皮肤中黑斑的功能。

第六节 青春期健康

● 少女也要做妇检

13～17岁的女孩虽然较少有感染性病和发生妊娠的机会，但这些女孩仍可能发生成年妇女所具有的种种妇科问题。

常常遇到一些家长不愿意带自己的孩子到妇科看病，原因是怕做妇科检查。

其实，做妇科检查没有必要不好意思。一般情况下，医生做妇科检查时，对少女只做肛门指诊，不通过阴道，不会损伤处女膜。如果病情复杂或病变部位特殊，需要做阴道检查，事先都要征得家属和病人的同意，家长和少女们不必为此担心。

● 16岁尚未来月经，赶快做妇检

那么，哪些少女需要做妇科检查呢？未保障女孩们的健康成长，如果具有以下情况，就应该及时到医院做检查：16岁尚未来月经；初潮后闭经半年或月经规律后又闭经两个月以上；月经过少、月经过多、严重痛经；多次逆经；白带多，外阴痒或发炎；腹部(特别是下腹部)有包块；急性下腹部疼痛；乳房不发育，多毛；阴部发生创伤等。

● 少女18岁前不要戴胸罩

曾几何时，作为女人闺中密友的胸罩却成了健康“杀手”。为此，法国、美国这些崇尚自由的国度，还发起丢掉胸罩的倡议。

胸罩之所以会成为女性的“专宠”，一方面主要是防止乳房下垂；另一方面则是为身体健美所需。但遗憾的是，现在越来越多的女性因为胸罩穿戴不适而让乳房受了伤。可以说，胸罩已经成为乳腺疾病的重要诱因之一。因此专家建议，青春发育期时能不戴则不戴，因为此时还不可能出现乳房下垂的现象，建议到18岁以后再戴。

● 钢圈文胸不适合少女

目前市场上出售的文胸种类多样，还有针对不同年龄、身型女性的款式各异的内衣。但定型性的文胸，特别是有钢圈的文胸，会损伤乳房，不适合那些正处于发育阶段的女孩子。在面料方面，应选择富有弹性的优质化纤面料。因为天然

纤维恢复性差，在洗涤后会渐渐变硬。

● 性生活不能治青春痘

最近，在一些青少年论坛上，出现了一种错误的说法，即“性生活能治疗青春痘”，于是一些处于青春期的孩子便误入歧途，为了消除青春痘，过早地尝试性生活。

其实，多数人到了25岁以后就不会再长青春痘了，这是因为生长发育基本成熟，性腺的分泌也逐步稳定了，如果没有其他因素影响内分泌系统，痤疮就会自然减轻或消失，而这个年龄也恰恰是青年男女谈婚论嫁的时候，所以有些人就错误地认为，结婚后有了性生活就可以消除青春痘。

● 秋冬应防“靴子病”

有些女孩长期穿着高统皮靴后，小腿下1/3处出现了轻度肿胀和小腿肚外侧疼痛，甚至足背处也感到疼痛，还有的出现跟腱周围炎、腱鞘炎、脂肪垫炎和脚气病等。这些病症统称为“皮靴病”。

引起皮靴病的主要原因是：皮靴偏小穿着不适、靴腰过紧、靴跟过高等使足背和踝关节处的血管、神经受到长时间的挤压，造成足部、踝部和小腿处的部分组织血液循环不良。同时，由于高统皮靴透气性差，行走后足部散发的水分无法及时消散，这就给厌氧菌、霉菌造成了良好的生长和繁殖环境，从而易患足癣和造成足癣感染。

第七节 更年期护理

● 莫把甲亢当做更年期

典型的甲亢很容易分辨出来，可是早期和轻型的甲亢病人症状就不一定很明显，特别是中年女性患甲亢极易被误认为是更年期综合征。这是因为甲亢的症状与女性的更年期综合征有很多相似之处。甲亢的男女患病比例为1∶6，女性为主要易患人群，且主要集中在20～50岁的中青年女性，这与她们的生理、内分泌的活跃程度等有很大关系，一旦遇到精神刺激等诱因，尤其容易发病。女性40岁后，由于卵巢功能衰退，导致内分泌失调，也会产生诸多症状。

● 更年期妇女，警惕乳腺癌

资料显示，患乳腺类疾病的女性致癌的可能性要比正常人高出3～20倍。乳腺增生常在30岁左右发病，40岁左右有瘤变现象，50左右易变为癌。但是，乳腺癌如能在局限性阶段（无淋巴结受累）早期检测和治疗，其治愈率可达80%～90%。

在生活中，更年期女性注意以下几点，对防范乳腺癌也有益处。一是坚持体育锻炼，增强机体免疫力；二是要坚持科学的饮食习惯和生活方式；三是慎用含有雌激素的美容化妆品和药品；四是尽量避免电磁辐射和放射线接触。

● 女人变瘦老来易痴呆

美国一项最新研究显示，女性进入中年后，如果体重不断减轻，很可能是患上痴呆症的早期征兆。

研究发现，在60岁时，女性体重出现明显变化，即未患痴呆症的女性体重增加，而被确诊患有痴呆症的女性体重明显下降。研究人员表示，导致体重减轻的原因还不清楚，估计与绝经后雌激素变化有关。这项研究为医生提供了一个建议：给中年以后体重不断减轻的女性做记忆检测，及早发现痴呆症。

● “潮热”一般持续两年

从医学角度来说，潮热还是一个谜，医生们至今还弄不懂体温调节系统哪部分出了故障，以至一个妇女会突然间（在没有任何预兆的情况下）感到自己的皮肤像着了火一样地烫。

潮热症状在多数更年期妇女身上持续两年，对此采用补充雌激素的办法可以改善症状。也可以试试“自我保健”方法：当潮热出现时应注意稳定情绪，可采用放松和沉思方式，想象自己处于一凉快的地方，也可以喝一杯凉水等，对于缓解潮热亦有作用。

● “脚跟疼”也是更年期预兆

提起“更年期”这三个字，人们就会很习惯地想到情绪暴躁、喜怒无常之类的字眼，似乎更年期的症状主要就是精神方面的异常变化。而最近的研究发现，很多更年期女性身体上出现“脚跟疼、膝盖疼、腰酸背痛”等小毛病，这些也是更年期症状。

女性进入更年期，雌激素水平会突然下降，对钙质的吸收能力也随之锐减，于是容易出现各种缺钙症状，比如脚跟疼、骨质疏松等。

● 绝经后见“红”，非返老还童

绝经后见“红”，这是常见的老年妇女疾病之一，并不是一些人宣传的“返老还童”现象。

绝经后出血可能是由外阴、阴道、子宫、卵巢和输卵管等疾病引起的，它的致病因素可能是炎症性、内分泌性（内源性或医源性）、外伤性、异物性，甚至全身性出血性疾病，这些疾病既可能是良性，也可能是恶性和非器质性疾病。另外，绝经后宫内节育器久置不取，也可致阴道流血。

● 拥抱爱抚有助抗衰老

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校精神病学教授海拉•卡斯博士表示，人体脑下垂体后叶会分泌一种被称为“粘合荷尔蒙”的物质，它使爱人之间有抚摩和拥抱的欲望，这种动作也会刺激体内修复细胞分泌一种抗衰老、抗压抑的激素。其他形式的触摸，如按摩等，也被证实有助于身体恢复。纽约哥伦比亚长老会医院的默海特•奥克斯博士就对那些进行开胸手术和心脏移植的患者进行了按摩治疗试验，结果证实康复时间大大缩短，术后并发症也大大减少。

● 更年期后不宜剧烈运动

据一项名为"爱荷华妇女健康研究"的项目进行的15年跟踪研究显示，频繁进行剧烈的身体活动可能会增加更年期后妇女患卵巢癌的危险。

研究人员称，虽然身高可轻微增加浆液性卵巢肿瘤的出现概率，但总体上讲，卵巢癌和更年期后妇女的身高并没有关系，同时，她们的体重也和卵巢癌无关。在那些高运动量女性中患病的比率要比低运动量女性高59%。

● 女性更年期易怒并不正常

人们往往认为，女性变得脾气大、乱猜疑、喜怒无常，是进入更年期的正常表现。其实，上述症状恰恰是更年期病态心理的信号。统计表明，约三分之一的更年期女性患精神心理疾病。

更年期妇女易患的心理疾病中，更年期偏执的后果最为严重，而更年期综合征（焦虑症）的患病人数最多。焦虑症是最常见的一种疾病，患者整天心慌，睡眠不好，入睡难，浅睡多梦，脾气烦躁。而一旦出现脸部潮红、夜间出汗、突然发冷发热和浑身疼痛等症状，则表明你的植物神经功能已经发生紊乱。

● 更年期女性应重视肌肉锻炼

女性进入更年期后，肌肉容易发生退行性变化，极易疲劳甚至导致行动不便。有关调查表明，肌肉老化的主要原因是缺乏运动。因此，肌肉方面的运动非常重要，它可以减少骨质疏松症的发生；增强了心血管、呼吸系统的功能；延缓肌肉萎缩合退行性变，提高体质。

更年期女性可以做一些诸如下蹲起立，健身球等局部肌肉的锻炼，但锻炼应该注意劳逸结合，循序渐进，强度适中，不要操之过急。

● 妇女更年期后应补雌激素

更年期与绝经后老年妇女的一些症状和疾病的发生与雌激素减少有关，更年期妇女及早给予少量雌激素补充对改善症状与预防疾病发生是有益的。研究表明，补充雌激素可以明显减轻与改善更年期潮热、出汗。可改善抑郁状态，改善脑血流，可使患有老年性痴呆妇女的记忆力、定向力、计算力改善，

增强治疗痴呆症药物的疗效。可减少绝经后妇女的尿路感染、尿失禁发生率，防治绝经后骨质疏松症的发生，降低冠心病、动脉粥样硬化的危险。可改善老年妇女的生活质量，降低病死率。

● 更年期妇女并未丧失性功能

对于更年期发生的生理和心理的不适，不少妇女十分消极悲观，她们认为女人丧失了生育能力也就丧失了性功能，因此对性生活十分冷漠，甚至从此拒绝性生活。而且，由于血液中激素水平降低，阴道分泌的润滑液减少，以致阴道壁干燥，性生活时会引起疼痛，导致了性生活次数减少或厌恶性生活。

其实，更年期妇女月经停止，只表示她的生殖功能停止了，并不意味着从此丧失了性能力。至于更年期出现的性交不适感，在医生指导下完全能得以解除。

● 自我“减压”安度更年期

女性绝经的平均年龄为47岁，绝经前后生理心理上会有一些特别的变化，可以通过自我的“减压”来安度这个特殊的阶段。

更年期女性在大胆追求性爱的同时，还要大胆追求情爱，不断深化爱情。人们常说“少来夫妻老来伴”，年长以后夫妻爱情更侧重于感情的深化。同时，应努力工作，完成自己未做完的事情。更年期是女人最成熟的时期，要投身事业，实现自我价值，做心理上最健康的人。

● 更年期妇女易患牙病

女性从36岁之后，骨骼中的钙质开始逐渐丢失。绝经前妇女骨骼中的钙质每年以1%的速度递减。绝经后，特别是绝经后前5年，骨骼中的钙质丢失达到10%左右。骨骼中钙质丢失的直接后果是骨质疏松，骨组织萎缩。

女性更年期前后，随着骨骼中钙质的丢失，牙槽骨出现疏松和萎缩，其结果是表面的牙龈也出现退缩，牙根逐渐暴露出来。牙齿遇到冷热酸甜就会感到疼痛。暴露的牙根还容易发生龋齿，所以在更年期前后，妇女特别容易发生口腔牙病。

● 抗衰老药吃多了小心有毒

一些有美容、养生、抗衰老功能的药物，比如维生素C、维生素E……已经成为其忠实追随者的日常生活必备——每顿饭后必服一颗，并且长期坚持。可你知道吗，盲目“抗衰老”可能会引来中毒的结果。

比如维生素E，长期大剂量（每日超过100毫克）服用，可出现各种非特异性不适感；维生素C，可产生腹泻，以及导致泌尿道胱氨酸沉淀或形成草酸盐结石；每日服人参根3克以上，可引起“人参滥用综合征”等。

● 更年期仍然要避孕

由于妇女进入更年期后，月经变化，生育能力丧失，性生活能力下降，因而一些人对是否需要继续采取避孕措施产生怀疑，甚至干脆不再避孕，结果造成意外怀孕。从妇女的生理进程来看，更年期妇女的生殖功能是一个逐渐衰退的过程，在这个过程中，卵巢功能也是逐渐衰退的，而不是突然中止的。因此，卵巢活动的标志——月经的表现也是从规则到不规则，再到月经稀少，最后直至绝经。

由此可知，虽然更年期妇女的月经不规则，经量也明显稀少，但仍有不规则的排卵。而只要有成熟的卵泡排出，就有怀孕的可能。

第八节 其他

● 女性在排卵期易患牙龈炎

研究发现，女性在排卵期内，牙龈炎症水平较高。而在排卵期前，牙龈炎症较低。女性进入月经期后，牙龈炎症会进一步降低。

研究人员说，大多数妇女牙龈疾病并没有症状，因此许多妇女可能并没有注意到自己的牙龈炎症是否加重。许多妇女只是对自己月经期间的身体变化更加关注，就使得她们注意到自己在月经期前和月经期中出现更多的牙龈症状。

● 女性生理期不宜喝茶

每个月生理期来临时，女性不宜喝茶。因为，此时经血会消耗掉不少体内的铁质，因此女性朋友在此时更要多多补充含铁质丰富的蔬菜水果，像菠菜、葡萄和苹果等。但若此时习惯在饭饱之际喝茶的话，茶叶中含有高达50%的鞣酸，会妨碍我们的肠粘膜对铁质的吸收，大大减低铁质的吸收程度，因而在肠道中很容易和食糜中的铁质或补血药中的铁结石产生沉淀的现象。

● 抗菌太过反而易生病

用普通肥皂和水洗手就足够了，抗菌产品反而会起反作用。现在抗菌产品已经广泛进入了人们的生活，像各种除菌香皂、洗手液和沐浴液等。女性作为家庭主妇，为了家人的健康，往往会使用这些产品。但是，这并没有让家人远离流感和感冒。

在人体消化和营养吸收系统中，大多数微生物对维护健康十分必要。经常使用抗菌产品，会让这些有益的微生物难以生存，打破了体内的菌群平衡，并减弱了人体对细菌的敏感度，反而使得病菌在体内大肆作乱。

● 女性宜30岁前生育

研究发现，女性在20～30岁生孩子，乳腺癌发病率会降低7%。英国乳腺癌研究会称，母乳喂养12个月，乳腺癌等疾病发病率将降低4.3%。这是因为，怀孕和哺乳可以降低雌激素水平，也意味着降低了癌症风险。同时，胆囊疾病的发病率也会降低7%。瑞典一项最新研究也发现，母乳喂养超过13个月，女性患风湿性关节炎的风险会减半。

● 不能在经期拔牙

恐怕很少有牙医在拔牙前，会询问你是否在经期，但你自己一定要知道，不能在经期拔牙！否则，不仅拔牙时出血量增多，拔牙后嘴里也会长时间留有血腥味，影响食欲，导致经期营养不良。这是因为月经期间，子宫内膜释放出较多的组织激活物质，将血液中的纤维蛋白质溶解酶原激活为具有抗凝血作用的纤维蛋白溶解酶，同时体内的血小板数目也减少，因此身体凝血能力降低，止血时间延长。

● 经期K歌，声带受伤

经期女性，声带的毛细血管也充血，管壁变得较为脆弱。此时长时间高声K歌，可能由于声带紧张并高速振动而导致声带毛细血管破裂，声音沙哑，甚至可能对声带造成永久性伤害，如嗓音变低或变粗等。专业医师特别提醒，女性从月经来潮前两天开始就应该注意不要长时间或高声唱歌。

● 规律性爱可以防妇科病

近年来不少国外研究都表明，男性精液中含有一种可与青霉素相媲美的抗菌物质——精液胞浆素，它能阻止某些细菌核糖核酸的合成，从而抑制细菌生长，甚至能像青霉素那样杀灭葡萄球菌、链球菌等致病菌。对于那些有正常性生活且不使用安全套的妇女而言，每周一两次让精液有规律地进入阴道，经子宫颈到达子宫及输卵管，能对这些部位起到消毒、杀菌作用，从而降低其患妇科病的几率。

● 坚持负重训练缓解背痛

英国脊椎指压疗法协会称，一生当中，70%的女性都会遭遇背痛。如果你正经历着疼痛，最好的缓解方法就是多做哑铃和杠铃运动。美国专家建议，背痛的女性至少要坚持做16周的负重运动，其中12%的时间要做有氧运动，也能帮你缓解背痛。

● 妇女睡不好易患糖尿病

美国一项研究显示，睡眠质量

差的妇女，比较容易出现发炎、肥胖、对胰岛素不敏感等症状，增加患上糖尿病的风险。此外，研究显示，睡眠不足的妇女特别容易发怒及产生情绪问题。

睡眠不足也会造成肥胖，因为身体在睡眠不足的状态下会分泌荷尔蒙，导致人体内的荷尔蒙水平上升，人就会觉得饥饿，吃得更多。

● 老年女性适度饮酒预防痴呆

格拉斯哥大学的科研人员对来自苏格兰、荷兰和爱尔兰的5800名70～82岁的老年人进行了记忆力和语言能力的测试，结果发现：适度饮酒可以改善老年女性的大脑活跃程度。

科学家称，老年男性之间的差异并不明显，但女性之间就大不一样。那些每周饮酒1～7次的女性要比那些很少喝酒甚至完全不喝酒的女性大脑更为活跃。但专家称，这个结果并不是赞同过度饮酒，适度饮酒可以改善大脑活跃程度，预防老年痴呆，但过度饮酒则会伤害大脑。

● 食醋泡脚减轻睡眠障碍

睡觉前，在半盆温热水中加入100～150克醋，把脚放入其中泡大约半小时，长期坚持，定会有意想不到的收获。

首先能使人体得到放松，消除疲劳；其次能治疗睡眠障碍，改变睡眠质量，治愈失眠、多梦、早醒等睡眠障碍；第三能增强血液循环，激活、强化器官功能，清除人体血液垃圾和病变沉渣，治愈许多慢性病症。

● 经期不宜喝酒

同样是喝酒，女性经期饮酒引发肝损害或酒精中毒的几率将比男性多一半。特别提醒女性，经期慎重喝酒！

月经来临前及期间，女性受荷尔蒙分泌影响，体内分解酶的活动能力低下，酒精代谢能力下降，结果使得酒精不易迅速从血液中排泄出去，而是变成了对身体有害的“酸性物质”。为清除这些酸性物质，肝脏就要不断地制造出酶。其结果就会加重肝脏的负担，使引发肝脏机能障碍的可能性也加大。

● 经期腰胀，切勿捶打

腰酸腿胀时，我们通过捶打酸胀的肌肉来缓解不适，同样，不少女性在经期也会习惯性地捶打腰部缓解腰部酸胀。

但这么做却犯了错。妇科专家指出，经期腰部酸胀是盆腔充血引起的，此时捶打腰部会导致盆腔更加充血，反而加剧酸胀感。另外，经期捶腰还不利于子宫内膜剥落后创面的修复愈合，导致流血增多，经期延长。

● 鞋子太紧易致甲沟炎

前卫新奇、个性强烈，还能使一双脚看起来修长，现今许多女性都喜欢穿着尖头鞋。实际上，由于尖头鞋的鞋尖太窄，容易使脚尖受到挤压，长期如此，很可能会引发甲沟炎、甲癣、脚部变形等症状。

尖头鞋前面太窄，会挤压足趾的软组织，脚部受到挤压时很容易出汗，而尖头鞋透气性差，鞋内环境变得潮湿和闷热，脚部皮肤因此受热发胀，滋生细菌。如果处理不及时，很容易造成局部细菌感染，引发甲沟炎及甲癣（灰指甲）等类疾病。

● 常穿吊带装，小心颈椎早衰

因为吊带装只有一根带子系在脖子上，穿这样的衣服时间长了会导致颈部不自主地前屈，使颈部肌肉紧张、痉挛，组织发生损害，造成颈部动力平衡失调。久而久之，颈椎在原有的生理性变化的基础上加速蜕变，最终导致病变的椎体增生、椎间盘蜕变、韧带钙化等，会刺激或压迫相邻的神经根血管从而加重颈椎负担。

此外，穿吊带衫易使颈部受寒，特别是夏天在有空调的办公室里工作时，也是诱发颈椎病的一个重要因素。

第八章
男性保健

第一节 男性护理

● 频繁梦遗应及时就医

据统计，约80%以上的未婚青年都有过遗精。睡梦中遗精，是男性性生理成熟的标志和现象。精满则自溢，一般情况下，未婚青春男性每月一次、每周一次或是偶尔每周两三次是正常的，但长期的一周三至四次就不正常了，对其身心也有伤害。甚至一有性冲动阴茎就有精液流出，这就属于病态了。有频繁遗精的男性，应及时请医生诊治，找出原因，进行中、西医的药物治疗。心理因素导致的，则需进行积极的心理调治。

● 身体患病时不可硬熬

中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退，细胞的免疫力、再生能力和肌体的内分泌功能也在下降。中年人对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视，听之任之，强忍下去，终将酿成重症。因此，当身体患病时，应早些到医院诊治，尽快恢复身体健康，切忌带病工作而导致重病染身。

● 大、小便不可硬憋

许多男人由于工作等原因，常常将大、小便硬憋回去。这样做对健康非常不利。大便硬憋，可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛，还可诱发直肠癌或结肠癌。憋尿会引起下腹胀痛，甚至引起尿路感染和肾炎，对健康十分有害。因此，要养成定时大便和有了尿意就立即小便的良好习惯。

● 秋天精子最活跃

研究显示，秋季男性精液质量最佳，想做爸爸妈妈的人，一年当中最佳的受孕时期已经来临，大家该行动起来了，特别是那些不孕不育患者，更应抓住这个良机。

美国一项研究表明，夏季不成熟精子的比例，比其他季节都高，这是天热的缘故。但是，冬季却容易使男人的精子尾部出现缺陷。春季是精子尾部缺损出现频率最高的季节。尾部缺陷的精子活动性差，难以接触到卵子受精。而秋季是精子活跃最强的季节。

● 睡眠不足让老男人更老

少睡了，就像欠了债，你得付出代价的，欠小债（少于10小时）容易还账，但如果累积超过100个小时就很难还清楚了，一项最新研究认为：睡眠不足会导致老年男人睾酮水平下降。

睾酮是固醇类荷尔蒙，在性欲、精力、肌肉量、骨密度和免疫功能等方面起着重要的作用。成年男性分泌的这种荷尔蒙是成年女性的20～30倍。

● 自慰不会使人阳痿

民间认为，自慰会使人阳痿早泄或失去男子气概。这全是“一滴精，十滴血”的迷信。江湖郎中常搬弄是非，说什么自慰射精后要8天才能恢复，而行房只要3天。事实并非如此，男性自慰时的射精，并不妨碍制造精液的功能，相反地，为了“惜精”，一味忍精不射，或是紧捏阴茎根部迫使精液逆流，反而会造成射精无力或摄护腺发炎。

● 自慰不是羞耻罪恶的

现在只有老古板会用“手淫”、“自渎”来称呼自慰，听得让人打从心底觉得罪过羞愧。自慰可以带给自己快乐，抚慰心灵寂寞，纾解压力焦虑，只要不伤害自己和别人，就没有必要给自己套上道德的包袱。尤其女性更不必偷偷自慰后觉得罪恶感，相反地，抚摸自己的性器官来体会自己性感的一面，将有助于放开自己的身体，性爱也会更充实。

● 25%男性患脂溢性脱发

中国医师协会、北京医疗整形美容协会联合向社会公布，我国目前有2亿脱发人群，根据北京、上海、广州等五大城市调查，25%的男性患有脂溢性脱发，但脱发的绝大多数患者都不到医院去接受治疗，而是自己选择药物、特效化妆品等。

两协会研究发现，目前没有一种药物能够根治脱发，各种名目繁多的防治脱发药物、防脱发洗发液或者所谓的“特殊用途化妆品”，都不具备脱发治疗功能。

● 男性指甲白斑或为肾虚症状

对于男人来说，肾虚可不是一个好兆头，更麻烦的是，肾虚的前期症状不明显。世界卫生组织公布，80%的肾虚者在前期都会在指甲上发现白斑。在现代医学里，指甲因为位处人体末端，有丰富的微细血管和神经末梢，是观察很多疾病前兆的要地。

指甲上发现一些白斑则可能意味着，气血不足，不能维持正常的末梢微循环，内脏本身也从其表面的微循环开始“缺气少血”了，而这就可以认为是肾虚的表现，因为气血的供给减少了。

● 性生活过度可造成男人脱发

不少男性到了中年就头发日渐稀少，以致头顶心部位几乎是“一片沙漠”。秃顶这个不算疾病的病症在男性中并不鲜见，有人说，男人谢顶是性生活过度的表现，事实真是如此吗？

中医专家认为，发为血之余(头发由多余的血液生成)，肾之华在发(肾脏的光彩表现在头发)。所以精血什么状态，观一发而知全身。而性生活过度则会损耗精血，的确可能造成脱发，但经过调理后，脱落的头发会慢慢生长出来，而不会造成谢顶。

● 生理疲劳，男人的健康危机

长时间或者高强度的活动就会导致机体的生理疲劳。过度的生理疲劳会使机体的衰老产生“衰老加速度”。在中年以后，正常的机体衰老速度是每年1%～5%，一旦患有生理疲劳，机体的衰老速度会不断增加。生理疲劳使几乎所有男人都要经历“危机期”，大多数男人的生理疲劳在40岁左右开始，个别人到30岁左右就已经开始了。

● 性爱后喝冷饮无碍健康

有种说法，房事后喝冰凉的冷饮，会造成男性不举。这种说法是不科学的。说这种话的人大多数缺乏性知识，因而，推想出这种荒唐的说法。房事后，食用一些冰凉食品，对身体并无任何不良影响。

因为性兴奋引起的变化只集中在感觉神经系统和内分泌系统，随着性兴奋的消退，这种变化便慢慢恢复常态。食用一些冰凉的东西，

即使有刺激作用，也无非局限于消化道。何况，在进食过程便足以使食物变得温暖，对健康的胃道的刺激作用是微不足道的。

● 男人沉溺电视易性欲衰退

美国全国睡眠基金会表示，沉溺于电视节目，是导致1/4美国人性欲严重衰退的主要原因。在卧室里看电视会大幅降低人们对性爱的兴趣。尤其是睡前看剧情跌宕起伏或怀旧伤感的电影、电视，都会让人情绪过于激动，满脑子充斥着电视画面，想静下心来享受性生活，也就难上加难了。

●“伟哥”使精子“变懒”

伟哥(商品名“万艾可”)被一些人誉为治疗阳痿的“圣药”。但是，最近有专家警告，这种蓝色小药片会影响精子的活性，降低男士的生殖能力。

美国科学家在实验室中，观察了伟哥对18～44岁男士精子的影响，结果发现精子的活动能力因伟哥而降低了50%。他们指出，测试所用药物较平常服用剂量小，故在平时，伟哥对精子活性的影响会更严重。

● 过量饮啤酒，男人女性化

俄罗斯专家在研究了啤酒中植物雌激素的作用后得出结论，过量饮用啤酒的男子有可能变性，无论是在生理上还是心理上，都有可能变成女人。

啤酒中含有植物雌激素是众所周知的事实，但很少有人思考它对机体的影响。研究者指出，“植物雌激素(异黄酮)是男人最为重要的雄性激素睾丸甾酮的抑制剂，过量饮用啤酒会抑制睾丸甾酮的作用。”研究表明，植物雌激素会对男性身体产生不愉快的副作用，如肌肉显著减少，体毛、胡须数量下降或逐渐消失，胸部和臀部增大等，此时男人的体形会按照女性类型发展。

● 男性多做家务有益健康

科研人员对186名年龄在20～75岁的男性进行调查，假设有两天以上的休闲时光，他们将从事哪些活动消磨时间。

调查结果显示大部分受访者在空闲时间感到无聊和寂寞。科研人员指出，这项研究综合考虑了统计学、健康以及行为风险三种因素，结果显示，无聊会让男人沉溺于酒精、烟草以及将生命浪费在家中客厅的沙发上，也因此导致糖尿病以及肥胖等，而所有这些都会增加男性的死亡风险。因此男性在空闲时间多做家务和陪伴孩子有益身体健康。

● 饮食无常的男人“软骨头”

当男人的饮食不规律时，其骨头的伤害程度甚至比女人更严重。美国专家研究表明，与女人相比，特别是那些患有易饿症的男人，如果饮食不规律的话，更易出现骨质损伤的情况。研究人员指出，已发生骨质疏松的男人，一般都是饮食不规律惹的祸。这种骨质损伤的情况并不仅仅是普通的饮食不规律的并发症，实际上，问题还相当严重。

● 中年男人“憋醒”是病

很多男士步入中年后，即使每天已睡足8小时，仍感到非常疲倦，总觉得睡不够，有时甚至会头痛。这正是典型的阻塞性呼吸睡眠低通气综合征(ASOHS)的表现。

阻塞性呼吸睡眠低通气综合征是一种睡眠障碍，常发生在中年男性、肥胖、酗酒及有服安眠药习惯人士。患者在睡眠时，会因各种原因导致上呼吸道无气流通过，不能呼吸而引致暂时窒息或呼吸暂停，并常从睡梦中被憋醒过来。由于不能完全进入睡眠状态，大脑得不到充分修整，所以即使睡足10小时，也还是觉得累。

● 多喝水能预防肾结石

夏季气温高，人体出汗多，尤其学生、出租车司机等群体，学习、工作繁忙，不能及时补充水分，导致体内水分减少，尿液浓缩而引发结石。

夏季应多摄入水分，增加尿液排泄量，这样才能有效预防肾结石。大量饮水后，尿液在体内稀释晶体盐，使其浓度降低，从而有效预防结石的形成，并促使已经形成结石的溶解，使其随尿液排出体外。

● 男人常喝牛奶，易患前列腺癌

牛奶营养丰富，每天喝牛奶的人越来越多，但有许多研究发现，常喝牛奶的男性易患前列腺癌。前列腺癌是男性生殖系统常见的恶性肿瘤，美国波士顿一研究小组对20885例美国男性医师进行了长达11年的随访调查，食用的奶制品主要包括脱脂奶、全脂奶和乳酪等，其中有1012例男性发生前列腺癌。

● 睡眠不好也起“将军肚”

中年人由于很少去锻炼等原因，身体开始发福，成了“将军肚”，既累赘又令人烦恼。

专家指出，决定一个人睡眠质量的关键是深眠阶段，深眠时间越少，决定人体生长的荷尔蒙分泌也就越少，身体就容易走样。“将军肚”从某种程度上来说，也是因睡眠不足引起的。

● 男人不妨坐坐硬板凳

慢性前列腺炎患者多为18～50岁，50岁以上男性则容易合并前列腺增生和前列腺炎。生殖器充血则是前列腺炎的诱发因素之一。

专家建议，因工作原因需要久坐的人例如司机、办公室一族最好不要久坐，每隔一段时间应起身走动。从呵护前列腺角度来看，坐得舒服不如坐得“清凉”。沙发、“大班椅”久坐会让人产生阴部捂热感。司机不妨换用凉席坐垫，或者经常停车下来走几步。办公室一族则可换用木质坐椅。

● 酒后护肝，来碗热汤面

喝完酒，很多人会觉得肚子不舒服，其实，如果在酒后“强迫”自己喝碗热汤面，就会有效地缓解“喝酒伤身”带来的副作用。

因为在酒后及时补充足量的碳水化合物，可以减少酒精性脂肪肝的发生，在各种碳水化合物当中，热汤面的功效最大，它好消化，能立刻“中和”酒精，从而抵制酒精对肝脏的损害。

● 男人的大脑更易“缩水”

男性更应注意科学用脑，因为男性脑萎缩比女性快得多。随着年

龄的增长，女性大脑两侧失去的脑细胞大致相等，而男子大脑左侧失去细胞数量大约是右侧的两倍。男性丧失的脑细胞大多是与语言、推理等认知能力有关的脑细胞，因此男子患老年性痴呆症的比女性多。

● 长期上网，男性易脱发

你知道吗？上网和打游戏已经成为部分男性脱发的主要因素。上网和打游戏甚至比精神紧张、洗发次数、发质等因素对男性脱发的影响更大，且每天平均使用电脑时间越长的男性越容易脱发。

长期上网和打游戏，很容易疲劳，使中枢神经系统长期处于紧张状态，植物神经紊乱，皮肤血管收缩功能失调，头皮局部的血管收缩使血供减少，造成毛囊营养不良。

● 领带太紧，易引发眼部疾病

许多人有这样的经验，只要领带系得紧一些，双眼就会肿胀不适，看东西也模糊不清；放松或不系领带时，上述症状随之消失。这种现象并不是异常情况，颈部裹得太紧的确会增加患眼病的危险。领带系得过紧时，会压迫颈动脉和神经，阻碍人体正常血液流通，造成脑部缺血、缺氧，导致正常营养供给受限，累及视神经和动眼神经，从而出现了眼睛肿胀、看东西模糊等症状。另一方面领带过紧也使颈部静脉受压，眼部的静脉血不能顺利回流到心脏，淤积在眼周组织，既影响视力，也会使眼睛肿胀不适。

● “播种”前，严格戒禁烟酒

据报道，吸烟者正常精子数减少10%，且精子畸变率有所增加，吸烟时间越长，畸型精子越多，精子活力越低。同时，吸烟还可以引起动脉硬化等疾病，90%以上的吸烟者，阴茎血液循环不良，阴茎勃起速度减慢。而过量或长期饮酒，可加速体内睾酮的分解，导致男性血液中睾酮水平降低，出现性欲减退、精子畸形和阳痿等。因此，为了下一代的健康出生，男性应尽量戒烟禁酒，尤其“播种”前不要抽烟喝酒。

● 熬夜工作，可适当吃夜宵

对于夜宵的取舍，很多人往往顾虑重重，怕发胖。其实，只要注意营养搭配，不要暴饮暴食，吃夜宵对体型不会造成影响。夜宵必须要结合晚餐和工作时间来确定，如果白天工作清闲，三餐都吃得很饱，晚上早睡，那么可以不吃夜宵。而如果经常工作到很晚，凌晨还没有休息，加餐非常必要，不但可以让人熬夜工作更有精神，也能起到避免空腹引起的寒冷和劳累感的作用。

● 餐与餐之间多喝水

人类脑部有75%的水，脱水第一个影响到的器官就是脑，水分太少，会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人一忙起来，就常常忘了喝水，如果用饮料或汤补充体内水分，就会徒增热量，使身体发胖。因此，尽量在餐与餐之间多喝水。例如，一进办公室，就马上倒500毫升的水放在桌上，强迫自己有空就喝，而且在餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水，相当于两瓶矿泉水。

● 精液呈红色，可能不育

观察精液可以部分反应生育能力。正常精液为灰白色或略带黄色。如果出现粉色、红色，则为血性精液。正常精液量为2～6毫升，多于7毫升则为过多，不但精子密度会变低，还容易从女性阴道中流出，致使精子总数降低。如果精液总量少于2毫升，则为精液量少，1毫升以下属于过少，极易导致不育。一般精液射出后，15～30分钟会变为液体，如果超过30分钟仍不能改变形态，在临床上叫做精液不液化，也是不育的诱因。

● 吃饭太急要长胖

想当年吃饭也不少，却总不见长胖，很多人将其归因于“油水”少。进食习惯也可以让人长胖，比如吃饭太急。

男人吃东西总是好像不吃就会有人来抢一样。这样，在你的大脑还没有反应过来时，你已经吃饱了，但在你的大脑还没有发出吃饱的指令之前，你还会不停地吃。为了让你的大脑和胃协调起来，请在嚼东西的时候放下筷子，直到你咽下去之后再拿起来。

● 小心，硬“啤酒肚”更伤人

啤酒肚有硬有软，看似个体差异，其实是啤酒肚的严重程度不一样导致的。热量严重过剩，体内脂肪都堆积在腹部，皮下脂肪过厚，就会出现“啤酒肚”较别人硬的现象。因此，啤酒肚如果很硬，就证明脂肪堆积很严重，相比那些软软的大肚子，对身体的损害更大，也更危险。

临床研究发现，挺着硬硬的“啤酒肚”的男性得高血压的概率是软“啤酒肚”的4倍，得糖尿病的概率是其的3倍，得冠心病的概率是其的2倍。

● 男性也要接种抗宫颈癌疫苗

近日，美国德州大学休斯敦癌症中心的科学家建议，男性也要接种抗宫颈癌疫苗（抗HPV疫苗），以防止咽喉癌的发生。这些学者认为，咽喉癌（最常见的是扁桃腺癌和舌底癌）发生几率在特定的男性人群中较高，而元凶正是引发宫颈癌的HPV。他们发现，72%的肿瘤含有HPV-16。所以，美国学者建议尽快研究抗HPV疫苗对男性的安全性和有效性，如果成功，应对青少年男性进行接种。

● “跷二郎腿”影响男性生育

跷二郎腿时，两腿通常会夹得过紧，使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说，这种高温会损伤精子，长期如此，可能影响生育。为此，医生建议，跷二郎腿最好别超过10分钟，两腿切忌交叉过紧，如果感觉大腿内侧有汗渍渗出，最好在通风处走一会儿，以尽快散热。

● 性功能弱，不等于肾虚

“性功能”、“肾虚”和“肾功能”是三个不同的概念，彼此之间又有一定的联系。性功能包括人的性欲、性能力等诸多方面，男性性功能障碍表现为性欲减退、勃起功能障碍、早泄、遗精等。“肾虚”是中医特有的理论，从广义来说，几乎所有的身体疾病都可以归结为“肾虚”。大凡房事过度及劳思忧伤都可直接或间接地损伤肾的功能，引起性功能障碍。“肾功能”则是现代医学中对肾脏生理作用的概括，反映肾脏排泄体内代谢

废物和调节体内水分的能力，解剖学上的肾是和性功能无关的。

● 上班男人不宜穿紧身三角裤

从生理结构上而言，由于男性的睾丸在体外，包裹着睾丸的阴囊将不断调节温度，使精子产生和存贮于比机体内低于2℃左右的条件下。也就是说，睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子，也只有在这种温度下精子才充满活力，温度过高或过低都会影响睾丸的功能。

如果男性身穿紧身三角裤，就会使阴囊固定紧靠腹腔，因而阴囊调节温度的功能会受到限制，将造成生精功能障碍，导致不育。

● 久坐马桶加重前列腺炎

久坐马桶是不良的卫生习惯，对男性生理健康影响尤其大。由于排便动作是机体反射动作，是人体大脑到排便中枢协调参与的全身性动作，如果久坐马桶读书读报，会忽略便意，使全身的排便动作不协调，出现制止便意的感觉。从而使直肠对粪便压力刺激失去敏感性，造成排便困难，进而大便干燥，久而久之形成习惯性便秘。对于男性而言，这种不良习惯对前列腺的危害尤其大。由于久坐马桶使排便时间延长，下腹部和盆腔容易淤血，使直肠和肛门处静脉曲张成团形成痔疮；同时长期便秘，粪便压迫会造成前列腺血液运行受阻，加重前列腺炎的症状。

● 定期坐浴，有理疗作用

由于男性的会阴部解剖生理比较复杂，阴茎、睾丸、前列腺、精囊等生殖器官都集中于此。因此如果采取坐浴的方式，把这些生殖器官都浸泡于热水之中，就可去除汗渍、细菌、霉菌和有害的微生物，有效治疗或防止包皮炎、尿道炎、阴囊炎以及痔疮和肛瘘，特别是对于预防前列腺炎有明显效果，能延缓男性的衰老。按照中医理论，在坐浴的水中可以放置红花、葛根等舒筋活血药物，对前列腺周围血管进行扩张，增加供血量，使前列腺炎得以缓解。专家指出，定期进行这种坐浴，可达到一定的理疗作用。

● 男人要远离电磁辐射

在日常生活中，具有电磁辐射的大型电气设备和家用电器随处可见，医院中的核磁共振设备，家里的电视、电磁炉、微波炉，办公室的电脑、手机等都散发着强大的辐射。电磁波作用于人体，会直接产生电磁感应，从而干扰细胞生物膜上的受体酶的活性，引起细胞形态变异和动能损害。男性尤其要注意远离电磁辐射，这是因为男性的染色体与女性相比较为脆弱，更容易引起免疫系统的改变，其次男性生殖细胞和精子对电磁辐射更为敏感。

● 男人44岁，生命最脆弱

一方面，人到中年，生理上的衰减导致机体免疫力削弱，给了种种致病因素以可乘之机；另一方面，事业与家庭的重负，使中年男人在心理方面出现多重危机，导致孤独、敌意、沮丧、压抑、焦虑等不良情绪滋生。联合国教科文组织早在10年前就敲响警钟：从世界各国大量的统计资料看，43岁到45岁的男性在生理上将发生巨大变化，生理功能曲线从高峰开始下滑，而工作和家庭的负担曲线却开始上升，这两条剪刀状曲线的相交点正是44岁，所以44岁成了男性人生途中的“滑铁卢”。

● 中年男性更应注意身心保养

中年男性是社会的中坚、家庭的核心。在生活舞台上扮演的角色，注定他们要承受方方面面的巨大压力。他们或为生计所迫，或因事业和工作的所需，常常要超过本身的生理承受能力去勉为其难，去硬撑硬顶。

这类人群过多地关注事业、工作和家庭，很少过问自己，关心自身的健康。殊不知，中年是多种疾病的高发期，如果再忽视自我保健，透支体能，则会为疾病的光顾造成机会，为晚年的健康留下隐患。

● 30岁开始心肺功能下降

从20岁开始，每10年身体的新陈代谢率就会减慢2%。从30岁开始，男性的肺功能也开始下降，到70岁肺活量会下降60%～70%。而甘油三酯的增高还会加重健康人患冠心病的概率。

原因是长期处于繁重、疲劳的

工作状态下，再加上大量抽烟，心肺功能会受到损害，而且还会造成脱发。

● 职场男人要学会正确拾东西

职场上的男人，如果东西掉到地上，你知道如何正确拾起来吗？这似乎是一个不值一提的话题。大多数人只是简单地弯下腰，抓住物品起身就走。但这是很不正确的，因为这会在你的背上产生过度压力，极易导致锐痛和慢性不适。正确的姿态应该是完全蹲下身去，抓起物品再缓缓起身。

● 暴饮暴食引起肥胖

暴饮暴食是引起肥胖的主要原因，是许多疾病的致因，包括高血压、糖尿病及心血管疾病。暴饮暴食危害大，还会导致急性胃炎、胃黏膜撕裂、胃出血、胃黏膜脱垂，在胃腔压力过高或呕吐的时候还会引起贲门口的撕裂，严重的甚至可以引起急性胃扩张。对于那些原来就有慢性胆囊炎、慢性胆结石、胰腺炎的人会诱发其复发，这些都与过量的吃有直接的关系。

● 滥用药物等于“自杀”

滥用药物是指不当且毫无理由服用化学物品，它造成的结果便是“自杀”与意外中毒。目前，一种不好的用药趋势，便是许多健康的人依赖药丸来解决他们的各种问题。大多数药物都或多或少地有一些毒副作用，特别是在长期使用或用量较大时，容易在病人身上出现毒副反应，甚至造成人的死亡。男性滥用药物也会危害胎儿，某些药物是通过精液进入到母体后，再通过母体的血液循环影响受精卵、胚胎或胎儿的生长发育。现代医学证明，新生儿低体重、死亡率增加、各种畸形都与男性使用某些“危险药物”密不可分。

● 少乘电梯预防啤酒肚

专家表示，要预防啤酒肚重在持之以恒地运动。事实上，在忙碌的现代生活中，要专门找出点时间去运动，对于成年人来说往往成了奢望，其实，在我们日常生活的每一天，处处都有可以利用来做轻运动的机会。比如说，平时不要总是坐着，有机会多站站多走走，站立的最好动作是双手抱肘，两腿尽

量合拢并立，脚尖稍稍前踮，使身体处于比较紧张的状态，每天这样站30～60分钟，对消除啤酒肚会有一定效果。二是少乘电梯，步行上楼。三是凡能站着完成的事，最好站着完成。

● 久骑赛车使男性不育

赛车车把的高度低于车座，重心前倾，腰弯曲度增加，会阴部的睾丸、前列腺紧贴在坐垫上，受到长时间挤压后会缺血、水肿、发炎，影响精子的生成以及前列腺液和精液的正常分泌而致不育。因此，男性不宜久骑赛车，每天骑车不应超过一小时。保护会阴部，坐垫应用海绵套。

● 洗澡温度过高暗藏“杀机”

正常情况下精子必须在34～35℃恒温环境中才能正常发育。洗澡时水温过高往往暗伏“杀机”。如桑拿浴时室温可高达70～80℃，比正常浴室温度要高一倍以上，很不利于精子的生长，或造成“死精”过多而致不育。医学家从男子不育的成因中获悉，一部分男子正是由于睾丸温度比正常人高2～3℃，精子不能成活。因此年轻人应慎洗桑拿浴，平时，洗澡的水温也应在34℃左右为宜。

● 男人饮食不要缺锌少硒

微量元素锌可促进精子的活动力，能防止精子过早解体，利于与卵子结合，可见锌对生育有重大影响。硒也是人体不可少的微量元素，几乎全来自食物。日本医学研究人员观察男性不育1000例，发现37例的精液中硒含量不足。因此，男青年不可偏食，应注意多吃含锌、硒多的食物，如鱼、牡蛎、肝脏、大豆、糙米等。

● 常听耳机的男人老得快

比如老年，男人似乎比女人老得更快，一大表现是男人的听力比女人下降得更快。

医学专家发现，男性40岁以后鼓膜变厚、耳道萎缩变窄的趋势比女性发展得更快，这导致他们对单调的辨别能力，尤其是高频声音的辨别力开始下降，60岁以后，有高达五分之二的男性出现不同程度的

听力障碍，而同龄女性只有14.2%出现听力下降。此外，喜欢在工作时戴上耳机整天听音乐的男性也多于女性，一部分男性甚至在晨跑或上健身房时也戴上耳机。

● 长期饱食造成骨质疏松

营养过剩同样会增加体内各脏器的负担与畸形发展。心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症等“富贵病”的原因皆为贪吃惹出来的。另外，体内甲状旁腺激素的多少又与平时饮食量成正比。

长期饱食就会使人体内甲状旁腺激素增多，容易使骨骼过分脱钙，造成骨质疏松，从年轻时就经常饱食的人，到了老年，由于体内甲状旁腺激素含量明显增加，即使摄取较多的钙，也难以沉着于骨骼之中，所以患骨质疏松的机会就会明显增加。

● 做点伸展运动，减轻肌肉张力

做伸展运动的效果跟做深呼吸差不多。它可以减轻肌肉张力，加速血液在体内的循环，以及帮助把氧气输送到大脑等。

每天开始时都来一次和缓的、适度的、给身体增加活力的伸展。最好的伸展运动是：双手和膝盖着地，然后慢慢地、用劲地把背弯成弓形。保持这种姿势10秒钟，然后慢慢地放松。或双脚以肩宽分开，身体略微向前倾斜、曲膝，把你的手放在大腿中部，然后轻轻地弯腰，保持10秒钟，再放松。再重复做。

● 性交过频影响受精

许多不孕、不育夫妇保持着频繁性交的习惯，认为“百发必有一中”。我们知道，正常男性性交时射精1～6毫升，内含精子总数在3000万个以上，70%精子有正常活动能力，但只有1%～5%到达子宫腔，最后仅有一个精子与卵子结合成为受精卵。这说明精子的淘汰率极高。如果夫妻性交过频，精子供不应求，质量亦差，就会影响受精。此外，精子作为一种抗原物质，频繁地对女性刺激，会使妇女不断产生抗精子抗体，能使精子发生凝集或失去活力，直接影响受精。可见性交过频，往往事与愿违。

男性胡须不可拔

现代的男性一般都不会留长胡须，到一定的时候就会用剃须刀及时修理。但是，有些男性却有随手拔胡须的习惯。这种做法十分危险。

因为拔胡须极易损伤面部皮肤、毛囊及相邻的皮脂腺。附在皮肤表面的细菌就会乘虚而入，轻者引起毛囊和皮脂腺发炎形成疖肿；重者就会使炎症蔓延至整个面部、颅内，严重危害人体健康。

疲劳了，不要硬撑

疲劳是身体需要恢复体力和精力的正常反应，同时，也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。如果不按警告立即采取措施，而是硬撑，那么人体就会积劳成疾，百病缠身。

男性从30岁开始身体机能及健康状况便开始滑坡，因此，建议每年至少做1次全身体检，包括血压、化验胆固醇、甲状腺激素、血糖、肝功能，每半年到1年做一次牙科检查。这一年龄段的男性还应该着手预防肾脏疾病，每天喝8～10杯水。另外，要多补钙，多吃乳制品、豆制品等。同时，30岁的已婚男性如果还没有要孩子的话，最好趁早。

男人也要当心患乳癌

正常男性的乳房发育程度很低，所以常常被遗忘，男人们几乎从来不会想到自己的乳房还会出问题。其实，乳房作为一个位于体表的器官，男性也应对其重视才是。

从理论上说，乳癌的发生是由于乳房细胞内出现恶性的肿瘤组织，男性也具有乳腺组织，所以同样也可能导致乳癌。只是由于生理结构的差异，导致荷尔蒙的水平不一样，所以女性罹患乳癌的几率大于男性。据统计，目前国内临床男性患者约占乳腺癌患者的1%，大多为中老年人。

夜生活减压得不偿失

工作和生活的压力让不少男人倾向于夜生活放松，泡吧、K歌、夜宵……这样丰富的夜生活，不是吃得肚皮滚圆，就是喝得醉醺醺。殊不知，这样后果非常可怕。

前列腺对酒十分敏感，一旦遇到酒精的强烈刺激，局部毛细血

管就迅速扩张、充血，细胞发生水肿，导致前列腺炎，而晚上吃得过多，营养物质容易滞留在肝脏，脂肪肝也会指日可待。

● 同床共枕损坏男性脑力

最新研究结果显示，男性与女性同床共枕，会对第二天他的脑力产生不利影响，而女性则不会出现这种情况。当男人和自己的伴侣同床共枕时，即使他们没有发生亲密的两性关系，但男人的睡眠模式也会因此被扰乱，进而影响到他第二天的思维敏捷度。有意思的是，大多数的男性并不认为同床共枕会影响到自己的睡眠，而且还相信和爱人一起有助于自己入睡。

● 男人俯卧易遗精

俯卧位的睡眠方式，既容易压迫内脏，导致呼吸不畅，又对生殖系统有一定影响。尤其是对于那些习惯长期趴着睡的男性来说，俯卧会压迫阴囊，不利于阴囊散热，对精子的生成有不利影响，而且还会刺激阴茎，影响血液流通，易造成频繁遗精等。

● 男性寿命比女性短6年

事实上，男性并非我们所认为的那样强壮。与女性相比，男性免疫力较低，耐久力较差，生命力较弱。世界卫生组织一份调查数据表明，男性的预期寿命要比女性短6年！

在某些遗传疾病、呼吸疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面，男性的患病率较高，男性的心脏病发病率是女性的一倍，同时，自20世纪60年代起，死于前列腺的人数也上升了17%。

第二节 男性心理

● 男人怕老婆，生活更幸福

研究发现，怕老婆的男人家庭稳定，男人们免去了后院起火之虞，专心于自己的事业，往往事业有成。男人性格中的懒惰、粗心，更容易被改造成勤奋、细心；而抽烟、酗酒的习惯也得以控制，利于身体健康；最容易影响家庭稳定的丈夫流连于风月场所等因素，也因为畏惧“河东狮吼”而甚少出现。怕老婆的男人享受着从一而终的婚姻，过着夫妻偕老的幸福生活。

● 性爱是婚姻的润滑剂

夫妻年龄差两岁、每天4个吻、每周有3次性生活——这就是婚姻幸福、长久的秘诀。

最稳定、持久的婚姻具有以下特点：丈夫结婚时年龄在31岁左右，比妻子年长两岁者最佳；第一个孩子在婚后两年左右出生；夫妻至少有两个相同的爱好。此外，还有一些必修课：伴侣间每天至少说一次“我爱你”；每周有3次性爱；每24个小时能有3个拥抱；每天4个吻；每个月会有两次浪漫晚餐。

● 常看美女，精子更具活力

加拿大一项研究显示，女性的行为，决定了其伴侣的精子数量和质量。面对一个优秀、受人关注的漂亮女性，男性就会制造数量更多、活力更强的精子，以和其他男性竞争。其目的就是要使女性受孕，真正地“只属于”一个人。

研究还发现，那些每天只花一点时间陪伴侣的人，其体内精子数要比整天都与固定性伴侣腻在一起的男性，高出一倍。这也说明，保持新鲜感无论对婚姻还是男性的生殖能力，都非常重要。

● 自信是男人最好的壮阳药

有些男性在进行首次性生活时，因缺乏经验而焦虑紧张，容易造成阴茎勃起障碍和早泄。如果对此没有足够了解，很可能对自己的性能力产生怀疑，从而在以后的性生活中，出现操作性焦虑（我是否还会像上一次一样）和期待性焦虑（我能否比上一次好一些）。这就使男性进入了一个勃起不佳的恶性循环中，越是操心越是“硬不起来”。

研究证明，90%的勃起功能障

碍（ED）是心理性的。因而，男人自信最重要。

● 男人每月也有那么几天

中国社会对于男人“顶梁柱”和“强者”的角色定位，使得男人在自身出现问题的时候，无处排遣。心理学家尹璞认为，但实际上男人也有“例假”。

男人的“例假”是一种身体和心理上呈周期性情绪变化，一般来说没有什么特别的危害，不属于疾病之列，但是在“例假”期间，他会出现莫名其妙的低潮。比如，男人们每过一段时间总有几天容易一反常态地出现精神不振、焦虑、易发火、抑郁等情绪状态，甚至还带有某种身体的不适。

● 聪明男人精子多

一项最新研究发现，还有一个更有说服力的理由是，聪明的男人精子更多，质量更好。

研究发现，在智力测验中得分越高的人产生的精子数目越多，精子质量也越健康。这个结果跟男人的年龄没有关系，和他们是否肥胖、喝酒以及是否吸烟也没有关系。之所以不好的习惯对精子的影响也比较小，研究人员认为，聪明在很大程度上来说是遗传的，所以决定聪明的基因也会在一定程度上提高精子的质量。

● 每天看美女数分钟，可延寿4年

现代科学认为，每天凝望漂亮女性几分钟，有助于男士健康长寿。研究人员对200名男性进行了为期5年的观察，发现和其他人相比，那些目光每天都能“遭遇”漂亮女性的男子，血压相对较低，脉搏跳动较慢，心脏疾病也较少。

负责此项研究的一名女士说，男性凝视美女10分钟，健身效果相当于做了30分钟有氧运动。我们相信，持之以恒，男性的平均寿命可延长4至5年。

● 没主见的女人让男人很累

有的女人缺乏主见，干什么事情总是举棋不定。这种性格会让丈夫非常累，他要分出很多的精力来为妻子拿主意，短时间内或许不会

有太多的影响，而长时间的话，他会觉得妻子没有为家庭尽到应该尽的责任。男人在工作上已经心身疲惫，加上妻子的过度依赖，很可能有一天承受不了。

● 紧张情绪会引起心脏病

对各种职业的4000人所作一项10年的研究证实，心脏病主要来自情绪紧张。专家们认为："当一个人终日生活在紧张中时，更易染患高血压病。"人们遭遇的紧张主要有两种：环境上的和心理上的。发展良好的人际关系，可以祛除不必要的忧虑。对付紧张的心理是睿智的思维与生物的反馈。

● 男儿有泪不轻弹容易患病

人在痛苦的时候都会哭，从心理学上讲，它对人是一种天然的保护性措施。如果在该哭的时候不哭，而强把眼泪咽下去，心里郁闷着的能量没有途径得以疏导，淤积起来就会憋出病来。哭一哭，是一种宣泄，心理上因而会轻松痛快些，并会得到一些宽慰。心理学家认为，人在悲伤时不哭是有害于人体健康的，等于是慢性自杀。调查发现，长期不流泪的人，患病率要比流泪的人高一倍。男性胃溃疡病和精神分裂症患者大都是强忍不哭者。

● 抑郁男人易痴呆

最新研究发现，长期抑郁的男性可能会引发记忆或认知问题，而且患痴呆症，特别是患阿尔茨海默病的可能性会大增，而这一规律对于女性来说并不适用。专家说："抑郁症与阿尔茨海默病的病状在男性和女性中各不相同，他们的大脑结构有差异，因此对荷尔蒙的反应也不同，而正是这些雄性和雌性荷尔蒙对这两种症状的产生起到了重要的影响。"

● 成功了，切莫得意忘形

人逢喜事精神爽。有了签单、升迁等喜事，我们高兴、开怀、兴奋是常理，能够与周围的朋友、同事分享快乐是常情，更要记住的是：成功永远不是一个人的事。成功一定和你周围的人际有关，有自己的努力，也有他人的帮助与协

同，所以在激动之后，头脑清醒、心理平和是继续保持良好人际关系的基础，忘乎所以一定在打碎你多年的基石和心血，毕竟我们不应该期冀一生只需要成功一次。

● 抚摸头发代表焦虑

焦虑通常表现在人们使用双手的方式中。人们在感到焦虑时，常常会看到他们把玩钥匙，扭动手指上的戒指，或者拽拽衣服。感到焦虑的人同样也把触摸自己作为放松的手段。他们可能会搓手，或者拉拉耳垂，摸摸下巴，又或者用手指梳梳头发。值得注意的是，人们只会碰触别人可能会对他们进行爱抚的地方。感到焦虑的人花费大量时间抚摸头发，这是因为，他们在年幼时，他们的妈妈就是这样抚慰他们的。

● 绝望时抱头，抵抗心理伤害

在球员射门并稍微射偏时，你通常会看到，支持者们绝望地抱着自己的头。这是一种天生的、不学即会的回应，它是用来保护头部的，但它保护头部，不是为了抵抗物理意义上的打击，而是为了抵抗心理上的伤害。在这种情况下，一个足球运动员要想慰藉自己，能做的其实不多。他不能对自己说话，不能轻拍自己的后背，或者给自己一个拥抱。不过，他可以用手围住自己的后脑勺来慰藉自己。

● 倾诉是男人的减压阀

生活中，男女都会遇到各种各样的压力，但女性似乎天生比男性更容易化解压力。比如，当女性内心压抑和苦闷时，她可能会找朋友倾诉，以求得理解和帮助，当痛苦难忍时，她甚至会大哭一场，使情绪得以暂时缓解。男性则不同，他们重视事业或向往成功，不懂得给自己减压。为了排解压力，一些男性常会养成暴饮暴食、过量酗酒和抽烟等不良习惯，但这些行为非但对缓解压力无助，反而对健康会造成伤害。

所以，男性要学会疏解痛苦，当觉得承受了太大的压力，应当找人倾诉，不要深藏心里。

● 目标不要定得太高

我们从小接受的父母、师长的教诲，就是要求我们要有一个远大的人生目标并为之一生奋斗。然而很少有人教诲、启示我们如何将这一生的远大目标分解为一个个切实可行的小目标。我们没有学会、没有实践，使得我们在成长的过程中一遍遍地修改目标，最后自己也搞不清哪一个目标能够证明自己的能力与才华。

因而，我们的目标大多无法实现。即使我们全身心投入这个几经修改、远大而空泛的目标，并在某一天“真正实现”了这个目标，自身的心理基础却并不牢固，于是大喜的创伤。

● 培养属于自己的价值感

容易乐极生悲的人，是那种没有发展出稳定的、肯定的自我价值感的人，他们是属于低自尊的人，他们太需要有一件事来证明自己的能力，来获得自我存在的意义。

怀疑自身的价值就很容易希望通过或者说利用他人的行为和反应来定义自己。

获得合理、正常的自我价值感是需要从小培养的，自我价值感偏低的人更需要通过日常的每一件小事来训练自我的信心，而不是全力系心于一件所谓的“大事”。

● 卸除不必要的压力

没有压力轻飘飘。压力可以使人奋进，可以使人具备动力，然而过大的压力则会摧毁一个人。这又是倒U形曲线的现实应用。我们很大一部分的压力来自于自己给自己的施压。当人们只有一种方式来获得价值、获得自尊时，这种方式对他的重要性不言而喻，因而，他自己在上面给自己施加的压力之大，非常人可以想象。

压力之下的失败令人沮丧，压力之后的成功也容易让人得意忘形。因此，我们要学会卸掉不必要的压力，让自己的生活和价值多元化。

● 幽默是最好的“心理按摩”

幽默是健康的源泉。医学研究表明，人的大脑皮层有个“快乐中枢”，当其受到适宜的刺激而呈现兴奋状态时，能使人体发生一系列生物化学反应，调节中枢神经，

改善血液循环，促进免疫功能，而幽默就是最好的刺激剂，因此科学家把幽默生动地比喻为“心理按摩”。幽默不仅能调节心理平衡，而且能延缓衰老。一个人要想生活得愉快、健康、长寿，不妨多点幽默。当然，并不是所有的人都能学会幽默的，只有那些热爱生活、胸襟博大、乐观豁达的人才会幽默，而一个忧心忡忡、愁眉苦脸和悲观失望者是不会有什么幽默感可言的。

● 心理平衡不等于心理健康

人们通常认为心理平衡就代表着心理的健康，其实是一个误区。心理健康并不是一种平衡与适应的状态，它是心理两极中的中间位置。通常人们把适应理解为对周围环境的顺从，把平衡理解为内心无冲突。其实这二者都不是心理健康的表现。

心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，以积极的眼光看待世界，看待周围的事物。

● 男人爱发脾气，真的有病

在人们印象里，男人似乎比女人脾气大。但你是否知道，男人动不动就发脾气，其实是一种病——雄性易怒综合征，这种病可导致过度忧郁。多数承认自己有消极情绪的人也出现荷尔蒙波动的情况：睾丸激素下降，同时伴随压力增加和男性性征的丧失。

随着男性的社会角色变化，越来越多的人患上这种病。因为进入职场的女人越来越多，更多男人不知道他们该扮演什么角色。结果，男人的经济地位逐渐受到威胁，这自然会影响到情绪。

第三节 男人进补

● 菠菜能提高男人“战斗力”

专家认为，菠菜能促进肌肉生长，提高性能力。菠菜中含有的3脂肪酸和叶酸，能为肌肉的合成提供一定能量，叶酸还能够加快通往生殖器官的血液循环，提高性能力。

菠菜对于男性来说，最吸引人的优点是其富含的叶酸和铁能够促进红细胞的合成，提高血携氧量，从而加快血液循环。从这个角度讲，菠菜能够提高男人的“战斗力”。而菠菜这个能加快血液循环的优点，对于降低患心脏病、中风和骨质疏松的风险来说，也是日常饮食的不错选择。

● 频繁用餐可增长肌肉

一日三餐的吃法只会让你吃下大量的蛋白质和脂肪，这会带来差劲的吸收和事与愿违的赘肉。对于健身爱好者来说，每2～3小时进食一次是最佳的状态，这样能够使肌肉得到源源不断的营养，而且不会因营养过量而造成脂肪堆积。对于很多朝九晚五的上班族来说，很难能够有这样的条件，在工作中长期处于禁食状态也就意味着肌肉的流失。对于那些视肌肉如生命般重要的朋友来说，选择营养餐包或是能量棒来代替一餐是个绝佳的选择。

● 20克乳清蛋白，轻松打造型男

乳清蛋白是一种高质量的乳蛋白，富含肌肉合成所需的支链氨基酸，特别是亮氨酸。在运动后摄入20克乳清蛋白就可以大大促进肌肉的恢复、帮助保持肌肉的良好状态并促进脂肪的利用。更多的肌肉，更少的脂肪，就意味着更好的身体构成和更加有型的健康身材。含有乳清蛋白的营养棒或运动饮料一般能提供8～30克乳清蛋白。

● 燕麦可促进睡眠

富含松果体的食物之所以能改善睡眠，是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。夜晚，黑暗会刺激人体合成和分泌松果体素，它会经血液循环而作用于睡眠中枢使人体产生浓浓睡意。天亮时，松果体素受光线刺激就会减少，使人从睡眠状态中醒来。

进入中年以后，人体内的松果

体素会逐渐减少，40岁时为青年时的1/4，50岁时为1/6，60岁时会降到1/10。因此，中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包括燕麦、甜玉米、番茄、香蕉。

● 男人吃西瓜，等于吃“伟哥”

在吃西瓜的过程中，瓜氨酸通过特定酶转变成精氨酸。精氨酸是一种对心脏和循环系统有奇效的氨基酸，它能确保免疫系统运行良好。瓜氨酸和精氨酸的关系有助于心脏和免疫系统健康发展，这种关系对肥胖病和Ⅱ型糖尿病患者有好处。精氨酸增加了血液中氧化一氮的数量，这种物质能缓解血管压力（伟哥具有相同效果），治疗勃起功能紊乱，还能预防勃起问题。

● 大蒜增加精子数量

很多人都提倡春天多吃大蒜，因为病菌被“冷藏”了一冬，大蒜天然的杀菌作用能够在这时派上用场。其实对于男性朋友而言，大蒜还有另一个绝妙好处——可以让精子数量明显增加。

大蒜做为阳性的药食同源食物，刺激雄性激素的效果毫无疑问。对于已确诊精子量偏少的男性来说，每天吃一到两瓣蒜，一天只吃一次，吃上两到三个月，在医院就可以查出精子量有明显的升高。

另外，大蒜还能消除疲劳、增强体力，促进新陈代谢，治疗“三高”的效果。

● 多吃蚝，能补精

男性从24岁后，精子的质与量都在走下坡路。男性精液里含有大量的锌，当体内的锌不足，会影响精子的数量与品质。而食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最丰富，一颗小小的蚝中的锌含量就能满足一天所需（15毫克），从而增强男人的性能力。

含锌丰富的食物还有鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品等。

● 鲜枣对抗工作压力

男性由于在工作、家庭以及社会中长期扮演承担者的角色，因此长期处于高压状态，更需要补充营

养。经常精神紧张的人，每天可吃3～5枚鲜枣，以补充维生素C，应付工作。除鲜枣外，维生素C含量丰富的食物还有猕猴桃、橙子、橘子、青花椰菜、芦笋等，都可以协助肾上腺皮质素（一种抗压力的激素）的分泌，从而对抗压力。

● 多吃深海鱼，少中风

男人罹患高脂血症、中风的年龄层正逐渐降低，而深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低甘油三酯等，对心脏血管特别有益。美国心脏病协会（AHA）建议，富含欧米伽-3脂肪酸的鱼包括鲭花鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等，可以替换着吃，不过要记住一星期应至少吃两次鱼。

● 猪肉配豆类，防“三高”

男人往往偏爱动物性脂肪，但这会使肾脏超负荷运转，增加患心血管疾病、恶性肿瘤等疾病的风险。即便是“瘦肉”，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。所以，男人应学会清淡饮食，特别是减少动物性油脂（肥肉、油炸肉类、动物内脏等）和总的烹调油数量（一般不超过30克/日）。以猪肉为例，每天的平均肉量应控制在二三两；另外，吃猪肉时最好与豆类食物搭配，因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，防止形成硬化斑块。

● 进食巧克力，抵御风寒

对于男性来说，巧克力是一种不错的健康食品。这是由于其内含的丰富碳水化合物和乳脂，会在体内产生热量。现代科学研究揭示，这种乳脂会发出一种特殊的香甜芬芳气味，从而催化人体唾液产生一种免疫球蛋白的抗体，因此可以增加机体抵御风寒、细菌和病毒的能力，对于经常要在外奔波的男性而言，尤其适宜。

● 番茄保护前列腺

番茄红素可清除前列腺中的自由基，保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中，一个成年人每天食用100～200克番茄，就能满足身体对番茄红素的需要，而

熟番茄更容易被人体充分吸收。所以，每天至少吃一个番茄是男人不错的选择。

● 燕麦保护心脏和血管

男性的内分泌代谢经常遭到破坏，因此他们更易患高血压、中风等疾病。而维生素E能预防胆固醇堵塞血管，清除体内垃圾。

粗粮、坚果、植物油中都含有维生素E，所以男士们应多吃这类食物。美国营养学家妮基•库拜克表示，尤其是燕麦，它含有丰富的可溶纤维素，可通过清理胆固醇来保护你的男人的心脏和血管。在一些案例中，燕麦降低心脏病风险的几率达到了30%，甚至更高。

● 男人补铁，小心为上

男士中真正缺铁者不足1%，因而不必在补铁上费心思。

其一，补铁可能会掩盖内脏出血传递给人们的疾病信息。大多数男性要是出现缺铁性贫血，体内很可能还隐藏着内脏慢性出血或造血障碍的隐患。若不找出缺铁的原因而盲目补铁，将会延迟诊治时机。

其二，与女性相比，男性不能承受铁的超负荷补给。当体内的铁处于“满罐”状态时，女性可以通过月经解除过量铁的负荷，而男士则没有这种优势，容易铁满为患。若同时患有血色素沉着症，过量的铁就会沉积于组织器官中，对健康形成威胁。

● 摄钙过多，前列腺“受伤”

现在，每个人都在嚷嚷着补钙。然而，男人摄入的钙过多，会导致前列腺癌。

研究人员发现，大量服用奶制品和乳品钙增加了得前列腺癌的机率。其可能的解释是，钙可降低人体内维生素D的含量，而维生素D作为一种激素，可延缓包括前列腺癌在内的多种细胞的生长，并防止前列腺癌的恶化。

● 零食不只是女性的专利

在许多人的印象中，零食是女孩子的专利，其实许多男士也喜欢吃零食。好零食都会朝这样的方向努力：营养丰富、口感好、热量少、低糖、低脂肪，最好不含化学

添加剂。

男性工作繁忙，需多补充高蛋白和健脑防疲劳的零食，如酸奶和水果等。特别值得推荐的是葡萄干，它含有铁等多种矿物质和维生素，有益气补血之效。还有肉干和烤鱼片，能锻炼咀嚼能力，有助牙齿健康。各种坚果当然也不错，它们能保证血液流量，帮助你保持大脑的兴奋状态。

● 男人大多缺锌

锌是人体百余种酶的组成成分或酶的激活剂，主要参与脱氧核糖核酸（DNA）的生物合成，对性器官的正常发育与维护正常性机能也起着重要作用。锌缺乏可使性机能降低、精子生成减少。此外锌对维护免疫功能、皮肤健康及正常食欲也有一定作用。据一项调查发现，达到正常锌摄入量的男士不足1/3。专家告诫男士日常应多吃些富含锌的食物，如动物肝、胰、鱼、蛤、蚌、牡蛎、核桃、芝麻及乳类、豆类等。

● 增加维C摄入，减少通风

原发性痛风(简称痛风)，好发于40～65岁成年肥胖男性，其病因是由于人体缺少一种酶，无法分解食物中的一种叫嘌呤的物质，导致尿酸不能正常代谢，在血液中的浓度持续增高，到一定时期便出现痛风症状。

数据表明，每日增加500毫克维生素C，可降低痛风几率17%；每日维生素C摄入量达到1000毫克，痛风率降低34%；如果维生素C摄入达到每日1500毫克，痛风发生率下降一半。

● 多补维生素C增加“性趣”

据研究证明，足量的维生素C可激活精子，赋予精子以新的活力。维生素C被誉称为使精子年轻化的灵丹妙药，增加维C的摄入当可恢复精子的活力。专家对因精子凝聚无生育力的男性每天补充1000毫克维C，连续2个月，其精子数量增加了近60%，活性增加30%，且食用维C的男性在两个月末均使其妻妊娠。

既往认为男子补充体力应多吃肉，可事实却恰恰相反，食用含脂

肪多的肉类可使释放入血的睾丸酮降解并降低其水平，抑制性冲动，甚至降低性机能。

● 中年男性多吃“一菇一带”

调查显示，心脏病和肝病成为威胁中年男性健康的主要疾病。因此，中年男性平时多吃“一菇一带”对健康大有裨益。“一菇”指的是香菇。男性多吃香菇可有效保护肝脏。香菇含大量维生素、亚麻油及蛋白质等，被人们称为“素中之荤”和“蘑菇皇后”。作为食药两用的优秀原料，香菇还能预防感冒。“一带”指的是海带。多吃海带可保护心脏，对压力大的中年男性特别有益。海带中含镁十分丰富，镁对心脏活动具有重要的调节作用。

● 脂肪酸是男性“护心”专家

脂肪酸能阻止血液中的血小板聚集和黏附成团而形成板块，让血液流动性增加，可以降低血压和甘油三脂水平以及维持心脏规律的跳动。研究证明，脂肪酸不但能降低心脏病的死亡率，而且能有效治疗自身免疫性疾病（如风湿性关节炎和系统性红斑狼疮），并能调节脑细胞的脂含量、延缓脑细胞衰老。

正常男性每天摄入1克脂肪酸就够了，心脏有问题的男性每天应摄入2～4克。食物中如沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼等被认为是脂肪酸的良好来源。

● 甲壳素是男性关节“润滑油”

甲壳素可以减轻关节疼痛，预防关节损伤，并使关节的强度增强25%。同时，甲壳素还具有免疫强化作用，有助于减少肿瘤细胞的伤害；在环境污染日益严重的今天，减少体内重金属的积蓄，甲壳素有助于体内废物的排除，而确保人体生理机能的正常运作。

每天服用1.5克的甲壳素，如果和软骨素一起服用效果会更好。饮食中添加虾蟹等食物可以增加甲壳素的摄入。

第四节 男性健身

● 勤练腹肌，延长寿命

肌肉的数量与活力和人体某些疾病的发生与发展有关联。

比较起来，腹部肌肉又是重点，包括腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌和腹横肌四组肌肉。道理很简单，腹部肌肉的减少与弹性的消失，必然引起脂肪堆积，导致腹部松垮并凸起，俗称“将军肚”。埋藏在将军肚下面的脂肪容易流向心脏、脑部的血管，导致血管壁脂肪沉积，管壁变厚，医学上称为动脉粥样硬化，所以比其他部位肥胖更易引起高血压、糖尿病、心脏病、中风等致命性疾病，人的寿命缩短便成为顺理成章的事情了。

● 餐后半小时喝水可以减肥

有些MM有着这样的谬论，不喝水可以减肥！现在医学专家可以明确地告诉你：这是一个错误的做法。如果想减轻体重，但又不喝足够的水，这样身体的脂肪不能进行代谢，其结果是体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水这个介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水，代谢产物中的毒性物质要依靠水来消除，适当的饮水可避免肠胃功能的紊乱。你可以在用餐半小时后，喝一些水，加强身体的消化功能，助你维持身材。

● 腰带越长，寿命越短

美国疾病控制中心一份研究报告称，至少有15种可以导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系，腹部皮下脂肪超过正常标准的15%～25%，死亡率将增加30%，特别是发生猝死的危险性大大上升——“腰带越长、寿命越短”的奥妙即在于此。

● 男士健身，“先上后下”

在健身房里，有些健身者简单热身之后便先进行下肢练习，结果往往导致健身者身体不适，甚至受伤，这多是因为他们锻炼的顺序不对。科学锻炼的顺序应该是先上身后下身。

在运动当中，腿部受力相对较大，并且腿部受力时间较长。因此需要较好的心肺功能和肌肉作为支持。而先练上身会使肌肉和韧带充

分预热，从而为腿部的动作做好前期准备。同时在上身锻炼过程中，心肺功能相应提高，大肌肉群之间的协同部位也得到了适当的参与，这样则最大限度地避免了损伤。

● 男性40岁后，肌肉每年1%递减

科学统计显示，男性在20～40岁时肌肉含量变化不大，但40岁后就开始以每年1%的速度递减，到了60岁，男性体内肌肉含量仅相当于年轻时的75%。

每年1%不是一个数据那么简单，这意味着三大危害：首先，会导致男性基础代谢率降低，外在表现是发福。其次，肌肉的衰退，成了男性心血管疾病高发的帮凶。三是会导致力量下降，甚至连上下台阶都感到吃力，是许多中年男性感到腰酸背痛的主要原因。

● 男人走“猫步”可壮阳

走“猫步”的时候，除了能增强体质，缓解心理压力外，由于姿势上形成了一定幅度的扭胯，这对人体会阴部能起到一定程度的挤压和按摩的作用。

人体会阴部有个会阴穴，中医认为，会阴穴属任脉，是任、督二脉的交汇之点。按压此穴不仅有利于泌尿系统的保健，而且有利于整个机体的祛病强身。男性每天抽出一定时间走走“猫步”，能补肾填精，增强性功能。

● 肌肉锻炼，间隔别超过3天

进行肌肉锻炼时需要休息，但时间不能太长。肌肉锻炼要消耗大量的营养物质，运动结束后，经过适当的休息，肌肉中的营养物质又很快得到补充，而且补充的量会比所消耗的还要多，这种现象在生理学上叫做“超量恢复”。如果不给肌肉充分的时间去补充营养物质，肌肉就不能长得比原来健壮。有研究认为，这个休息时间以肌肉再次具备如上次运动能力为标准计算，一般需要2～3天。2～3天之后，如果没有运动的刺激，前一段时间的运动效果会逐渐消退。

第五节 男性美容

● 醋液洗脸，抑制细菌孳生

醋能改变皮肤的酸碱度，软化皮肤的角质层，此外，还能抑制细菌孳生，使毛孔通畅，减少感染性皮肤病的发生。在洗脸水里加点醋是不错的保健方法，醋的种类以纯天然的米醋最好，其他食用醋也可以，在一盆洗脸水里滴上7～10滴就可以了。长期使用可增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性，此外，还能使肌肤更洁净，防止痘痘的生成。

● 男性比女性更易产生皱纹

相对于女性来说，男性的皮肤通常比较紧实，皮脂相对较厚，皮脂腺很活跃，容易产生油脂。而油脂分泌过多就会导致皮肤水分散失，产生细纹。但由于皮肤紧实，不容易被发觉。加上男性在外日夜操劳，又烟又酒、大鱼大肉的应酬也是接连不断，这种偏酸性的饮食使得他们比女性更容易产生大量的氧自由基，而自由基是破坏身体平衡的重要因素，会导致胶原蛋白流失而产生皱纹。同时，长期剃须和在外奔波，容易使男性皮肤失去天然的保护屏障，使皮肤容易受到伤害。

● 日光浴，要注意晒后保养

表面看来，日光浴是最方便最便宜的美黑方法，你只需要选一个阳光好的度假胜地，舒服地躺在沙滩上或草地上，其他的交给太阳就行了！

其实不然，晒日光浴也是很有讲究的，要达到美黑又不伤害皮肤的效果，晒日光浴前的防晒准备和晒后的保养工作一定要做好。忽略了晒前的准备工作，会导致皮肤晒得不匀称，达不到预期的效果；而晒后修复没有注意，同样也会让晒出来的效果大打折扣。

● 男士不要用肥皂洗脸

男性面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了它的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”。你越是用肥皂“除油”，皮

脂腺产油就越多，最后难以收拾。可见，如果皮肤不是太脏，就不该用肥皂清洗。

● 角质堆积过多要卸妆

“皮粗肉糙”是人们常用来形容男人的词。其实这话不是完全没有道理，男人的皮肤角质层比女性厚得多。而男生一般都不太重视定期地去角质、敷清洁面膜，会造成角质的过度堆积，堵塞毛孔，进而引起皮肤粗糙、毛孔粗大、痘痘不断、黑头丛生等一系列问题。而每天卸妆，就可清除或减少毛孔中老化角质、皮脂角栓等的堆积。最明显的是黑头，就算挑去了，如果不注意卸妆，很快还会卷土重来。当然，能定期深层清洁就更好了。

● 男士护肤，清洁是关键

很多男士都觉得护理皮肤是女人的事情，而且太麻烦了。其实只要在生活中多加注意，养成良好的生活习惯，就可以让皮肤得到充分的保护。

男士护肤最重要的环节就是保持清洁，除了用温水（30～40℃）洗脸，洗面奶是清洁皮肤的最佳用品。目前市场上的洗面奶大多以天然物质为原料，能温和地清除皮肤细菌，去除面部死皮细胞、细微污垢及杂质，保持皮肤清新爽洁。

● 男士要重点清洁T字位

只要你不是干性肤质，就有必要重点清洁T字部位。T字部位是产生油污的重点区域，不保持这个部位的清洁，就很难保持脸部肌肤的清爽。

每天洗脸时要用洁面品重点在额头、两侧鼻翼和下巴部位做些轻轻的按摩，以旋转的方式，由下而上，由内往外打螺旋，尤其在毛孔粗大的地方，做稍微深层一点的按摩，诱出油脂，再用清水洗干净。

● 男人皮肤清洁不可少

据护肤专家介绍，男性皮肤和女性相比，皮脂量分泌较多，约为女性的2倍。皮脂腺分泌出油脂，正常情况下可令皮肤带少许酸性，抑制细菌的生长；但过量的油脂不单令你油光满面，而且如果受死皮

或尘垢阻塞，无法排出，便会因细菌滋长而导致暗疮、粉刺的爆发。因此，男性皮肤清洁尤其重要。

● 男人也需保湿防晒

别以为男人洗脸一把清水加一块毛巾就足矣，也别以为做了清洁和须后护理就可以豁免其他基本护理程序，最基本的补水保湿还是要做的，而且要从基础抓起。

男性皮肤水分蒸发较高，约比女性高出1/4，约54%的男士皮肤是混合性皮肤，所以容易出现干燥、毛孔粗大等问题。涂润肤露可以形成保护膜防止水分流失，补充皮肤深层水分和养分，防止皮肤松弛及皱纹出现，改善暗沉的肤色，还可增强肌肤对阳光、尘埃等的抵御能力。

第九章
老人保健

第一节 正确锻炼

● 跳舞，有益老人身心健康

跳舞是一种舞蹈和音乐结合、有益于老年人身心健康的文娱活动，也是一种适宜的体育锻炼。老年人可以跳交谊舞、老年迪斯科等，在欢快、悠扬的音乐旋律中翩翩起舞，会使人觉得精神愉快，心旷神怡。在欢快的气氛中，还可以消除大脑的疲劳和心理的紧张，使全身感到轻松和协调。跳舞是一种全身性的运动，可使各器官系统得到锻炼，增强机体新陈代谢；可增进食欲，促进胃肠蠕动，提高消化吸收能力；使关节灵活性增加、肌肉强壮，步态稳健有力；对防治冠心病、高血压病、骨关节病、肥胖症、便秘等都有一定的益处。

● 多运动可延缓老人耳聋

上了一定年岁的老年人，容易出现“耳背”，其实，只要防范得当，这种自然的生理现象也是可以得到延缓的。

首先要避噪音。噪音喧哗的刺激，使听觉器官处于兴奋状态，长期的刺激促使听觉功能紧张疲劳，持续久了容易使听神经细胞发生僵化萎缩，听力下降；其次要慎用药。如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等对听神经有毒性的药物要尽量避免使用。如一定要使用的话，要缩短使用时间，并注意听力的变化。一旦出现听力有影响要及时停用；再次老人还应多参加体育运动，通过锻炼，增强全身血液运行，以改善内耳的营养供应。

● 勤动脑，预防老年痴呆

“大脑乃生命活动之中枢”，五脏六腑的功能及肢体活动都由大脑控制，只有大脑健康，长寿才有可能实现。人的大脑约有140亿个脑神经细胞，成年以后不断衰减。日本有人对210名各年龄段人的脑组织进行X线断层摄影后发现，40岁以下的人脑组织基本没有什么变化，40岁以后，人的脑组织开始缩小，空隙部分日益增多，懒于用脑的人比勤于用脑的人萎缩要快。美国有人对180名修道院的修女进行用脑与长寿的研究，结果勤于用脑者平均年龄高达88.5岁，而且比不善于用脑者痴呆发生晚10年。

● 勤动手可延缓衰老

运动使心血管更具有弹性，还会使大脑释放类啡肽等有益的活性物质，促进人的思想和智力发挥。特别是运动手指更有利，因为手和手指的运动，能使大脑得到良性刺激。写字、画画、敲击键盘、编织等手工操作都有益大脑，对延缓衰老功不可没。另外，生活中自己力所能及的事情尽量自己去做，一方面少麻烦别人，另一方面还增加了自己的动手机会。如有可能，还可再找份差事干干，既充实自己，又发挥“余热”造福社会。

● 搓双耳祛病延年

双手掌轻握双耳廓，先从前向后搓49次，再由后向前搓49次，以使耳廓皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度。每日早、晚各一次，搓后顿有神志清爽、精力倍增、容光焕发的感觉。若患有某些慢性疾病，在搓耳之后，还应搓相应区域，如高血压患者，用拇指搓耳轮后沟，向下搓时用力稍重，向上搓时用力稍轻；低血压患者，用力搓的程度恰好与高血压相反。若患腰腿酸痛者，用拇指从上向下搓捏耳舟区域。不过，食指用力稍重，拇指仅扶持而随食指滑动。若失眠或夜深难眠者，在临睡前，食指搓压双耳三角窝区，每次持续1～3分钟，可望获得满意而香甜的睡眠。

● 爬楼梯锻炼，不适合老年人

不少人把爬楼梯锻炼身体作为一种时尚，但专家认为：中老年人及身体肥胖者不适合。

人在平地上站立行走时，两腿膝关节各负担身体重量的一半。而用一条腿站立时受力腿膝关节就要承受身体的整个重量，对于膝关节的压力明显增大。上、下楼梯时膝盖是弯曲的，用一个80度到90度的角度承担着身体的全部重量，如果用爬楼梯来锻炼身体，重复一个动作，就会使膝关节的活动量在这个过程中人为地加大了，膝关节受到磨损的次数就会增多，膝关节受压的强度也会增加。

● 老人也应重视力量训练

以前的观点认为，老年人并不适宜从事力量训练，其实，适度的力量训练对减缓骨质流失、防止

肌肉萎缩、维持各器官的正常功能均可起到积极作用。在运动过程种，还应注意维持体能运动的“平衡”，包括肌肉伸展、重量训练、弹性训练等多方面的运动。

专家认为，高龄老人和体质虚弱者也应参与运动。新的健身观点提倡高龄老人和体质衰弱者同样应尽可能多地参与锻炼，因为对他们来说，久坐（或久卧）不动即意味着加速老化。

● 有氧运动，延缓衰老12年

英国运动医学杂志刊登的一篇文章说，进入中年后，人体的最大有氧能力（最大氧气吸入量）开始以每10年约5毫升的速度持续下降。对一名很少运动的男性而言，其60岁时的最大有氧能力将降至约25毫升，几乎只有20岁时的一半。

但慢跑等有规律的有氧锻炼能延缓或逆转这一衰老过程。研究显示，长期进行相对高强度的有氧锻炼能使人的最大有氧能力增强25%，相当于减去10～12岁的生理年龄。

● 适量负重，强健骨骼

负重和运动对防止缺钙至关重要。适量地负重和运动不仅直接对骨骼有强健作用，而且运动使肌肉收缩，会不断对骨的生长和重建产生积极效应，骨细胞对这种机械性刺激的反应是激活，并促进骨细胞的有丝分裂，同时刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质的充分吸收和利用，从而达到防止骨质疏松的目的。

所以，补钙结合适当的负重运动，是防止骨质疏松最有效的方法。

● 扭扭转转少长老年斑

老年斑，全称为老年性色素斑，医学上又被称为脂溢性角化。老年斑是人体内脏衰老的征象，如果通过加速过氧化物的排泄，加上适当运动，将有助于延缓老年斑的产生或进展。

仰卧，两脚分开，分开的幅度与腰宽相等。左膝轻轻屈曲，尽量向右侧倾倒，左肩紧贴床上进行吸气。然后，右臂带动胸向倒膝相反的方向扭转，保持此姿势尽可能长的时间，其间自然呼吸。反复做

2～3次后，左右交换，以同样的方式再进行2～3次。

● 高血压患者不宜深呼吸

人体在呼吸过程中，吸入氧气，排出二氧化碳。但过度的深呼吸会使血液中的二氧化碳大量排出，此时机体即会做出自我调节，指令血管口径缩小，这样，就会引起血液循环阻力增加，从而导致血压大幅增高。对于冠心病患者，若强烈地深呼吸2～5分钟，常会诱发剧烈的心绞痛，甚至发生心肌梗塞。因此，对已发生动脉硬化，尤其是高血压、心血管和脑血管疾病患者，以不进行深呼吸锻炼为宜，以免诱发心脑血管意外。

● 下蹲运动，防病健身

下蹲运动适合老年人在家中手扶床头或者门框进行锻炼，可起到防病健身的作用。

首先能改善下肢的血液循环及神经功能，有效地促进静脉的血液回流和减轻静脉压，促进下肢的血脉相通。其次能改善心、脑血管的功能，在稳定血压、调整内分泌紊乱、促进人体的新陈代谢等方面起到一定的积极作用。第三能增强腰、髋、膝和踝关节的活动范围，延缓关节的退变。第四下蹲时由于大腿与腹部肌肉的碰撞、臀部肌肉的收缩与舒张，对痔疮、前列腺炎、肾结石、便秘、腰肌劳损等疾病，都有很好的预防和治疗作用。

● “脸部运动”可使耳聪目明

一些专家认为，人体的某一局部，如果长期坚持科学的锻炼，日久天长，可以加速血液循环，促进新陈代谢，从而延缓该部位器官的“老化”。

“脸部运动”健身法，最理想的是在每天清晨起床以后，选择空气新鲜的场所，嘴巴最大限度地一张一合，带动脸上全部肌肉以至头皮，进行有节奏的运动(一次张合约1秒左右)，至少100下，直到觉得脸部与头皮微微发热为止。每次做过“脸部运动”以后，总感到睡意全消、头脑清醒，一天都思路敏捷。

● 老人应加强脊椎锻炼

老年人的锻炼，用有所侧重，

加强椎体锻炼，可改善中枢神经系统功能。

椎体腔内含脊髓，是中枢神经系统的重要组成部分。为此，在体育锻炼时每天要有规律地活动颈、胸、腰、尾椎，尤其是颈、腰椎。可依次作前后屈，左右屈，左右转动，顺、逆时针方向旋转。幅度由小到大，速度由慢到快，次数适量。

● 防衰老不妨多鼓“舌”

现代医学表明，唾液中包含了血浆中的各种成分，粘蛋白、球蛋白等10多种酶和近10种维生素、多种矿物质以及有机酸和激素。其中有一种叫唾液腺激素的物质能促进细胞的生长和分裂，并能加速核糖酸蛋白质的合成。唾液中还有一种过氧物酶，可以抑制致癌物质的毒性。因此，经常运动舌体，保持唾液腺的旺盛分泌，有利延缓衰老，保持人体健康。

● 倒退行走，有利血液循环

倒退有利于静脉血由末梢向近心方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用，有利于循环。另外，倒退走时要判断运行方向，掌握平衡，这样就锻炼了小脑的平衡功能，增强与提高了身体的灵活性及协调功能，可防因废用而导致的脑萎缩。人在向前走时，身体向前微屈，平时工作学习时也处于低头弯腰状态。倒退走时恰恰相反，躯干是向后微屈的。经常练倒退走，可以预防和纠正含胸驼背。每次倒退百步为宜。

● 多练脚踝，能预防摔倒

人们随着衰老而失去灵活性的部分原因是下肢功能的弱化。腿部的靶肌肉群在保持平衡感方面扮演着重要角色，它可以增加老人的灵活性，防止摔跤。因而，老人做简单的脚踝和脚的弯曲伸展运动，可改善脚踝肌肉力量和增进平衡感。

● 每日抖三抖，健康又长寿

抖动，就是由自身发动的浑身颤抖。基本姿势是挺胸、站立、两眼微睁，双脚分开与肩同宽。全身放松，排除杂念，以脚跟和膝盖为轴，发动浑身上下各部位的肌肉和内脏的颤抖。抖动频率和时间可因

人而定，一般可做20分钟，最长不超过半小时。

这种“抖动功”动作简单易学，时时处处可做。因此，许多得益于抖动健身的人们，都有这样的体会：一日抖三抖，能活九十九。

● 运动不会加速膝关节老化

随着年龄增长，膝关节会产生退行性变化，这是自然现象，但因此完全停止运动则是错误的。老年人不运动容易患骨质疏松症，身体也会缺少敏捷性和协调性，容易跌倒造成严重骨折。合理运动可以有效降低老年人膝关节炎的发病几率，并能提高肌肉的弹性，减少疼痛。

但是，有膝关节问题的老年人应避免剧烈运动，尽量不要练习下蹲。另外，老年人最好进行对膝关节没有损伤的运动，譬如游泳、骑车等。

● 大量运动“磨”不掉骨刺

有些膝关节长有骨刺的老年朋友认为，通过加大运动量可以“磨”掉骨刺，这种想法不科学。

为了保持脊柱、膝、踝关节的灵活性，减少骨刺对周围软组织的干扰，适当地进行体育活动非常必要。而且，运动还可以使骨刺周围的软组织尽快适应骨刺的局部刺激，从而减少机体的不适和疼痛。但是，想“磨”掉骨刺根本不可能。对膝关节问题较严重的老年人，可进行手术治疗或药物治疗。

● 吃完就“走”，不利健康

散步可以随时进行，许多人偏爱饭后散步。“饭后百步走，活到九十九”，对一个健康人有一定好处，但是对某些人来说，就不一定有好处。例如，患肝炎的人，如果饭后活动，食物在胃内便不能很好地消化；食物很快地进入肠道，也不能被充分吸收，结果往往出现腹胀等症状；患胃下垂的病人饭后也不应该活动，否则会加重胃下垂。即使是健康的人，也应该休息一会再进行“饭后百步走”，吃完饭就“走”对身体也会产生不良的影响。

● 快走、慢跑可防治腰痛

在锻炼项目的选择上，有氧运动能减轻腰椎负担，并能增强腰

椎柔韧性和肌肉力量，能有效缓解和预防腰痛。首选运动是快走和慢跑。进行这两项运动时应穿有弹性的运动鞋，抬头挺胸，每天或隔日活动30分钟左右。建议腰椎术后患者快步行走，腰肌劳损等退行性腰椎病患者活动时间应有所限制，一旦发生腰痛症状应立刻停止活动。

● 桥牌运动健脑健心

老年人，特别是退休在家的老年人，通常由于缺乏脑力活动，缺乏人际交往等，心理上、身体上多会发生较大的变化，进而产生孤独感、社会失落感，体力下降，精神不振，加速衰老。而桥牌运动可以激发老年人参与集体活动和人际交往的乐趣，可以促使老年人积极的思维，并将他们大半生积累的生活、工作的智慧应用于桥牌的斗志斗勇当中，从而使他们的高级神经活动处于“高速运转”状态，达到健脑、健心的效果。

● 抖空竹帮老人防肩周炎

肩关节主要是由肌肉固定的，韧带并不发达。抖空竹时，肩关节周围的肌肉，如肱桡肌、肱二头肌、三头肌、三角肌、斜方肌等会有节律地舒缩，进行收缩力和柔韧性的练习。在骨骼肌有节律的压挤下，穿行于肌纤维内血管里的血液流动会加快，及时为骨骼肌补充氧气和能源物质，排泄代谢物。

肩关节头、关节囊、关节腔等有节律地受到运动刺激，可促进关节腔内润滑液的生成，保持骨骼间的生理间隙，能有效克服关节僵涩，增强肩关节对劳损等伤害的抵御能力。

第二节
健康饮食

● 杏仁可根治掉发

研究发现，掉发的人更易缺乏维生素B_6、维生素E、铁和锌。另外，高脂肪饮食会造成男性雄性激素的增加，导致脱发。而杏仁中含有丰富的维生素E和锌，可以降低胆固醇，是根治掉发的超级食品。

牛排含有丰富的蛋白质、铁和锌，其中，锌可以让头皮腺体更牢固地连结在毛囊中，起到固发的作用。同时，头发的大部分营养来源于蛋白质，所以高蛋白的牛排也有助于头发健康。

● 蜂蜜，百岁长寿者珍品

老年人经常服用蜂蜜可以防止咳嗽、失眠、心血管疾病、消化不良、胃肠溃疡、便秘等症，患有心血管病的老人，每日饮蜜20～50克，可以改善体质、改善血液的组成、提高血色素、治疗贫血；患有肝炎的老人，每天适量饮蜂蜜，不但助消化、健胃、润肠，而且有促使溃疡面细胞再生等作用。因此蜂蜜是很适应老年人生理需要的长寿珍品。

● 豆腐渣，防病保健的“良药”

现代营养学研究表明：豆腐渣是优良的保健食品，是人们特别是老年人防病保健的“良药”。常吃豆腐渣，对中老年人健康是大有裨益的。

老年人由于胃肠蠕动功能下降，食物中所含膳食纤维及水分较少，易造成粪便量少而产生便秘，而豆腐渣中含有大量食物纤维，常吃豆腐渣能促进肠蠕动，使粪便松软、有利于排便；豆腐渣中的食物纤维能吸附随食物摄入的胆固醇，从而阻止了人体对胆固醇的吸收，有效地降低血中胆固醇的含量，对预防血液粘滞度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风等非常有效。

● 鸭肉粥利湿消肿

对老人来说，鸭肉粥有一个特别的作用，就是利湿消肿。老年人循环能力较弱，有时一觉醒来，会发现“胖头肿脸”，走路时间长了，腿脚也会“变粗”，如果不是器质性疾病造成的，可能就是生理性的水肿，要过一段时间才会慢慢消失。要是天天喝一碗鸭肉粥，大

约10天，这种浮肿就不会找上身了，因为浮肿大都容易在早晨起床发生，所以鸭肉粥最好在前一天晚餐食用。

同时，鸭肉粥还有养胃的功效，对脾胃消化能力差的老年人，是非常适合的。

● 老人缺乏肉奶蛋，抗病能力减一半

临床观察表明，老年人之所以易于感染或易患癌症，原因之一就是随着年龄老化而导致的免疫功能下降，抗病能力降低，而这种免疫功能的强弱和下降的快慢很大程度上与老年人机体营养状况，特别是饮食中蛋白质是否充足有关。医学研究证明，60岁以上老年人如能保持每日60克左右蛋白质的摄入就可保证基本需要量。

● 食不宜过烫

人体在37℃左右的情况下，口腔和食管的温度多在36.5～37.2℃，最适宜的进食温度为10～50℃，一般能耐受的温度最高为50～60℃，当感到很烫时，温度多在70℃左右。在吃75℃左右的热食、热饮时，娇嫩的口腔、食管黏膜会有轻度灼伤。灼伤的黏膜表层会及时脱落，基底细胞会迅速增生、更新、补充，久而久之，细胞增生的速度会异常加快，或在不良刺激下发生变异，最终产生不良的后果，甚至诱发食道癌。

● 常吃海苔改善微循环

海苔是用条斑紫菜加工而成的。海苔的营养很高，被称为“维生素的宝库”。海苔的脂肪含量比较低，只占全部营养成分的1%～2%，但其中有利于神经系统发育的不饱和脂肪酸EPA的含量就占到了52%，再加上大量人体必需的矿物质和维生素，长期食用海苔能改善微循环、增强免疫力、延缓衰老、减少癌症和心血管病的发病率。

● 枸杞让人“返老还童”

英国、法国医学科研工作者发现枸杞中含有一种没有见过的维生素，取名为“维生素X”，也称为“驻颜维生素”。实验证实，枸杞具有抑制脂肪在纤维内蓄积、促进

肝细胞新生、降低血糖及胆固醇等作用。枸杞的“返老还童”作用表现为：对脑细胞和内分泌腺有激活和新生作用，增强荷尔蒙的分泌，清除血中积存的毒素，从而可维持体内各组织器官的正常功能。

● 吃猪蹄帮助治疗失眠

猪蹄之所以对老年人神经衰弱有良好的治疗作用，主要因为它所含的蛋白质是胶原蛋白质。这是一种由生物大分子组成的胶类物质，含有大量的甘氨酸，吃了猪蹄后，这些甘氨酸不仅能在人体内参与合成胶原，它还能镇静中枢神经，对焦虑及神经衰弱、失眠等也有改善作用。

但猪蹄比较难消化和吸收，所以烹制时要煮至软烂，一次食用也不要过量。

● 生姜蜂蜜水，抑制老年斑

饮用生姜蜂蜜水可以抑制老年斑的产生。生姜中含有姜辣素，有很强的抑制脂褐素的作用，而蜂蜜对老年斑也有一定的抑制作用，这两个“绝配”一起服用，对付老年斑就不在话下了。

服用生姜蜂蜜水的方法非常简单，把适量生姜洗净切成片或丝，多少可由自己的习惯和口味来决定，放入沸水中冲泡10分钟左右，再加入一勺蜂蜜搅匀即可饮用，每天一杯不间断，定有效果。

● 煮茶比泡茶更防癌

英国科学家发现，和用沸水泡茶相比，用茶壶煮茶可以让茶叶释放出更多的抗癌物质，抗癌效果更好。

研究表明，茶叶在壶中煮沸5分钟，可以吸收癌症中有害物质的抗氧化剂的浓度达到最高峰，饮用在壶中煮制5分钟的茶水一小时后，血液中的抗氧化剂水平上升了45%。研究还发现，茶叶在壶中泡制更长时间并不会产生更多的有益成分，反而会减少；如果向茶水中添加牛奶，并不会影响茶的抗氧化剂成分。

● 老年男性慎补雄激素

男子在50岁后，因睾丸功能逐渐降低，雄激素的分泌逐渐减少，有些人会出现性功能不同程度的衰

退。这是正常的新陈代谢的普遍规律，不必大惊小怪使用雄性激素。

老年男子使用雄激素制剂利少弊多，这是因为随着年龄的增长，男性体内雄激素水平下降的速度比女性体内雌性激素缓慢得多，且由于老年男子绝大多数有过较长时间（二三十年）的性生活经历，不同于先天性睾丸发育不全的性功能低下者，即大多数人可以顺应这一缓慢变化，而不会出现明显的“男性更年期综合征”。

● 老人吃香油可保护血管

老人年纪大了，体质变差，新陈代谢也会减慢，加之高血压、高血脂等老年疾病的影响，血管壁会慢慢老化变脆，失去弹性。

香油中富含维生素E及亚麻酸。其中，维生素E具有抗氧化作用，能维持细胞膜的完整性和正常功能，具有促进细胞分裂、软化血管和保持血管弹性的作用，因而对保护心脑血管有好处。

而香油中的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸，容易被人体吸收，有助于消除动脉壁上的沉积物，同样具有保护血管的功效。

● 老人冬天宜多食仔姜

冬天，老人食生姜极宜，裨益大矣。《东皮杂志》描写钱塘净慈寺的和尚，服生姜40年，颜如童子。冬天食姜有八种功能：抗寒冷、增循环、助消化、止呕吐、健筋骨、除腹痛、宁痰咳、解百毒。

食生姜，可以熬姜汤喝，也可以用糖腌制而食，或在菜中使用。但食生姜要食鲜姜（即仔姜），鲜姜不辣，成分多，功能强。老姜（即母姜）过辣，类似干姜，人难多食，而且会刺激肾脏发炎。

● 仙人掌可帮助降血糖

仙人掌味淡性寒，行气活血、消热解毒、消肿止痛、健脾止泻、安神利尿，可内服外用治疗多种疾病。

早在1925年，就有人发现仙人掌的提取物能降低血糖浓度。国内临床药理研究表明，仙人掌提取物具有明显的降血糖作用，能有效地改善Ⅱ型糖尿病患者的糖代谢。在墨西哥，日前已开发生产了治疗糖尿病的仙人掌提取物片剂和丸剂。

● 糖尿病人宜多喝脱脂牛奶

可以肯定地说，糖尿病人可以喝牛奶。不仅可以，而且很有必要。

牛奶是补充钙的最好的食物来源，不仅钙的含量丰富，而且牛奶中的钙易于人体吸收和利用。所以糖尿病人每天至少应该喝1杯奶(大约250克)，为了控制能量，减少动物脂肪摄入，最好选用脱脂的或低脂的纯牛奶(或无糖酸奶)。脱脂奶与普通奶相比，1杯能减少大约7克脂肪，而钙的含量不变。糖尿病人还要注意不要饮用含蔗糖的牛奶、酸奶以及乳饮料，以免影响血糖。

● 鱼鳞汤，预防骨质疏松

营养学家研究发现，鱼鳞其实是种特殊的保健食品，可以预防心血管、骨质疏松症等疾病。

此外，鱼鳞还含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，还含有铁、锌、钙和多种人体必需的微量营养素，其中钙、磷的含量很高，能预防老年人骨质疏松与骨折。老年人如果烹饪条件方便可以适当吃一些。

● 深色食物防头发变白

引起头发变白的原因有很多，但摄取主食和肉蛋白量少导致的营养不良，是非常重要的因素。

专家说，中老年人可常吃紫米、黑豆、赤豆、青豆、红菱、黑芝麻、核桃等主食，也要多吃乌骨鸡、牛羊肉、猪肝、甲鱼、深色肉质的鱼类、海参等肉食。此外，中老年人还要常吃胡萝卜、菠菜、紫萝卜头、紫色包心菜、香菇、黑木耳等。总之，凡是深色的食物都含有色素，对头发色泽的保养有益。

● 吃腐乳防老年痴呆

有不少人喜欢吃臭腐乳，臭腐乳中维生素B_{12}的含量很丰富，有的品种每100克可含10毫克维生素B_{12}，而每人每天需要维生素B_{12}的量为1～3毫克。经常吃腐乳，不仅可以补充维生素B_{12}，还能预防老年性痴呆。但值得注意的是，臭腐乳发酵后，容易被微生物污染，豆腐坯中的蛋白质氧化分解后产生含硫的化合物。如果吃太多的臭腐乳，将对人体产生不良作用，影响身体健康。

另外，腐乳含盐和嘌呤量普遍较高，高血压、心血管病、痛风、

肾病患者及消化道溃疡患者，宜少吃或不吃，以免加重病情。

● 常吃咖喱可防大脑老化

根据一项对亚洲老年人的调查发现，经常吃咖喱可能有助于预防大脑老化，咖喱消耗量的增加与认知能力的表现好具有密切的关系。

咖喱中含有姜黄，而姜黄的主要成分姜黄色素具有抗氧化和抗发炎的功效。在吃咖喱最多的印度，老年痴呆症患者的几率只是美国人的1/4。

● 老年女性吃肉多易骨折

吃肉多而吃蔬菜少的老年妇女，和那些吃蔬菜多而吃肉少的妇女相比，髋骨骨折的可能性更大。

美国《临床营养学》杂志发表的报告说，65岁以上妇女吃肉过多，股骨组织会更快丧失。研究指出，饮食中各种蛋白质可以对骨头的新陈代谢起到不同的作用。动物食品中提供的主要是前体酸，而植物食品中蛋白含有基础前驱物。饮食中前体酸和基础前驱物之间失去平衡就可能引起酸性物质积累，对骨头起不良作用。

● 吃饭先喝汤，强似开药方

民间有句俗话，“吃饭先喝汤，强似开药方”。吃饭先喝“开路汤”有三大好处。一是饭前先喝几口汤，可使食物顺利下咽，不至于过激地刺激和摩擦脆弱的食道。二是饭前喝点汤，就像给胃做准备活动，能使整个消化器官提前活跃起来，使消化腺分泌足够的消化液来消化食物，也更有利于食物中的营养物质更充分地吸收和利用。三是老年人由于唾液分泌功能减退，如果没有饭前喝汤润一下口，很容易导致饭后口渴而大量喝水，从而冲淡了胃中的消化液，不利于饭后消化道的正常工作和营养的吸收。

● 老人不宜多吃葵花籽

葵花籽含油量高，且这些油脂大多属于不饱和脂肪酸，进食过多不但会消耗体内的胆碱，使体内脂肪代谢失调，脂肪沉积于肝脏，影响肝细胞的正常功能，造成肝功能障碍，还容易引起结缔组织增生，甚至诱发肝组织坏死或肝硬化。

另外，葵花籽在炒制时添加的桂皮中，含有一种黄樟素，有致癌作用；葵花籽加工过程中添加的大量食盐，可使血压升高。

第三节 常见疾病

● 骨密度低不一定都骨折

骨密度测试是目前唯一的诊断骨质疏松症和评价骨折风险的方法。由于骨质疏松症通常可以无声无息直到发生骨折才被发现，因此早期诊断很重要。骨密度检测可以确定是否需要进行药物治疗，但是值得注意的是，骨折患者不一定都是骨密度低，而骨密度低也不一定都骨折。

● 通便药久用加重便秘

老年人脏腑功能减弱，肠道传送无力，故成便秘。在治疗时，不可妄用泻火通便之药，而应以润肠通便为主，同时加入理气健脾之品。如通便药久用或用量过大，则干扰正常条件反射，形成药物依赖，同时也使气血津液更加受损，致肠道津液干枯，反而加重便秘。通便药的应用须中病即止，便秘缓解后，即去通便药，而根据病因，分别继续施用健脾、益气、温阳、养血、润燥等法，以治其本，防止便秘再发。

● 避免长期紧张，预防帕金森病

目前研究表明，帕金森病的易感个体可能与环境毒素有关。预防此病，应加强对中老年人尤其是高危人群的检查，要注意避免接触一些环境中的危险因素，如杀虫剂、除草剂、农药、重金属锰，有阳性家族史的人更要注意避免长期紧张，预防一氧化碳、二硫化碳、锰、氰化物的接触和中毒。同时对在有毒环境作业的人群，对肌张力、协调动作和稳定性有怀疑的人群要定期进行随访追踪，以期早期发现本病。

● “老寒腿”可能是血管病

每年秋冬来临，很多老年人活动后腿部酸疼，甚至走路一瘸一拐，许多人往往认为是受凉了，“老寒腿”发作，加强保暖就行了。其实没有这么简单，所谓“老寒腿”，可能就是每年随着气温下降而发作或加重的下肢动脉硬化闭塞症。

如果动脉粥样硬化斑块在动脉内壁上形成，随着斑块不断增大，管腔逐渐狭窄，管道通畅性受到影响，流向下肢的血流就会减少，狭窄到一定程度甚至完全堵塞时，供应下肢的血流不能满足需要，就会出现下肢缺血症状。

● 每天6～11时，心肌梗死魔鬼时间

对于冠心病患者来说，每天6～11时是全天最危险的时段，专家们将其称为“魔鬼时间”。

专家指出，清晨日出东方，人的交感神经兴奋性提高，血压上升，心律加快，血小板活性增强，血液黏稠度增加，冠状动脉的压力和应切力也随之增加，极易导致粥样硬化斑块破裂，形成血栓，阻塞冠状动脉，引发急性心肌梗死。

专家还发现，急性心肌梗死在一年之中，以冬春寒冷季节发病率最高；一周之中，以周日、周一发病率最高。

● 控制血压与控制血糖一样重要

英国科学家最近的研究表明，糖尿病患者，控制血压与控制其血糖一样重要！糖尿病患者的血压应该是120/80毫米汞柱，即使是略高于这个水平也可能会增加心脏病发

作和中风的危险性。大多数糖尿病患者的血脂都不正常。其表现为有益胆固醇低，血中甘油三脂过高。所以，糖尿病人有发生严重型动脉粥样硬化的趋向，既影响小血管，又影响大血管，使肌体中的整个血管树都受到影响，最后导致失明、下肢坏疽、肾病和神经疾病。

● 老人咯血千万不能憋住不吐

如有老年人发生咯血时，家属亲友及病人自己切勿心慌，尤其是病人，要保持镇静，有出血一定要让它吐出来，千万不能憋住不吐，这样会使气管或支气管里的血不能排出，以至堵塞气管而引起窒息死亡。其次要严格卧床休息，若已知病灶部位则取患侧卧位，以免血液流入健康肺内。应尽量减少翻身，减少谈话。如咳嗽剧烈时，可服用可待因2片，以镇咳和减轻咯血。痰、血黏稠时，应增加饮水量及服用祛痰剂，同时应立即使用适当的止血剂。

● 心律失常，行动宜迟缓

心律失常的发生多由心脏疾患引起，故防止心律失常患者发生意外，首先要积极治疗原发病。有严重室性早搏的室性心动过速者，应及早纠正，以免发生室颤。有严重传导阻滞者，尤其阻滞部位在双束支者，如果出现心脑供血不足症状，要及时加以纠正。此时行动宜迟缓，避免做幅度大的动作，应予吸氧。

心律失常患者平时生活中还应注意不宜过饿、过饱，大便宜通畅，运动不宜过于剧烈。

● 老人应接种流感和肺炎疫苗

世界卫生组织资料显示：全球每年因流感导致严重并发症及死亡的人中，绝大部分是由肺炎所致。因此流感对老年人健康构成的潜在危害不能小视，所以，年龄超过60岁的老年人都需要接种流感和肺炎疫苗，同时接种两种疫苗，保险系数将大大增加。

肺炎往往发生于流感发病后期，持续高烧会导致老年人免疫力和心肺功能下降，肺炎球菌会借机入侵患者肺部，造成感染，引起肺炎。

● 滥用激素可引起骨坏死

骨组织缺血性坏死，也称无菌性骨坏死，是一种常见病。与外伤、应用激素及酗酒等诸多因素有关。

肾上腺皮质激素是引起骨坏死的重要因素，但不是唯一因素。有关资料表明，长期应用激素，血中脂质常有性质不明的改变，同时，骨髓脂肪细胞体积增大，形成脂肪栓子，阻塞血管；另外，激素还可以引起血压增高、动脉硬化及骨质疏松，造成微骨折，这些改变可能参与骨组织缺血性坏死。

● 老人发热，常患有严重感染

当老年人发热或有功能状态的急骤变化时，必须尽快明确病因，尽早给予正确治疗。研究人员经大量临床观察发现，老年人感染疾病时，发热可以不明显或不发热，因此易漏诊而延误治疗，从而使老年人发生并发症和死亡率增高。如果老年人一旦出现发热，常提示患有严重的感染。

● 突然肢体麻木，脑中风的前兆

脑中风简单地说，就是突发性的脑神经功能障碍。症状包括：肢体乏力、肢体麻木、视觉不清、言语不明、站立或步行不稳、意识不清、眩晕及短暂的意识不清或嗜睡等。所以，如果前一分钟还好好的，突然间就出现这些现象；或是前一晚还好好的，一早醒来就发现这些现象，那很可能就是脑中风的前奏了。

● 脑中风，切忌立即从地上扶起

护理脑中风患者，首先不要急于把病人从地上扶起，最好2～3人同时把病人平托到床上，头部略抬高，以避免震动。同时把患者衣领和腰带松开，以减少身体的束缚所造成的血压变化以及脑中风恶化。如果患者有呕吐现象，务必让患者侧躺，以避免呕吐物误入呼吸道。侧躺时切记让瘫痪侧在上方。如果病人有抽搐发作，可用筷子或小木条裹上纱布垫在上下牙间，以防咬破舌头病人出现气急、咽喉部痰鸣等症状时，可用塑料管或橡皮管插入病人咽喉部，从另一端用口吸出痰液。

● 久坐看书报可致中风

久坐沙发看书看报，容易引起腰酸脖子痛。其原因是沙发坐面相对较低，加之富有弹性，人坐上去臀部下陷，背肌在骨盆后部被拉长。双眼看书时，自然向下注视，同时颈部弯曲，时间久了，就容易导致眼肌疲劳、颈部酸痛。如果把书放在膝上，头向下看书，由于头部重力的作用，使背肌在颈部又被拉长，同一块肌肉在骨盆背部已被拉长，又在颈部再被拉长，就会使人感到腰酸颈痛。

对于患有严重颈椎病的人，在低头看书后突然抬起头，还容易因暂时性脑缺血而引发头晕、恶心等症状，严重的可能导致突发中风。

● 肥胖致老人听力急剧退化

台大医学院的研究团队在全球首次发现，肥胖是造成老人听力急剧退化的危险因素之一。

针对老年肥胖人群进行的这项研究发现，肥胖从这些人壮年时期就开始损害他们的听力了，老年男性的听力退化的程度是女性的3倍。研究强调，身材较高但腰围较粗的人，即使体重指数在正常范围内，也存在较高的听力退化风险。而摆脱风险，男性的腰围要在90公分以内，女性要在80公分以内。

● 适当服阿斯匹林防白内障

老年性白内障患者体内氨基酸水平往往较高，其中色氨酸是唯一能与血浆蛋白结合的氨基酸。色氨酸及其代谢产物与晶体蛋白结合变为棕黄色物质在晶体内沉积，就形成白内障。而阿斯匹林可与色氨酸竞争，与晶体蛋白结合，从而使晶体内色氨酸水平下降。研究还认为，阿斯匹林也有减慢白内障病程进展的作用，但该药对胃粘膜刺激性较大，故应饭后服用。

● 痴呆患者晚上更烦躁

第一，生物钟紊乱。老年痴呆病人的上交叉核有损害，上交叉核的病变使病人出现节律障碍，导致病人出现行为异常。第二，环境因素。傍晚光线不好，老年痴呆症患者对周围环境识别能力差，当看到的人或物与白天不一样时，这些刺激可能诱发“黄昏综合征”。第三，与照顾者的情绪有关。照顾者

往往在晚上出现疲劳，说话时的态度会对病人造成刺激。第四，病人服用的药物或疾病本身会给老人带来影响。

● 血压偏低会导致痴呆症

在患有低血压或血管疾病的患者中，收缩压下降超过15个点会增加三倍患老年痴呆症的风险。对于患有血管疾病的人，随着血压下降，患老年痴呆症的风险逐步上升。

这些发现显示，收缩压下降低于极限水平会加速老年痴呆症进程。药物治疗高血压是重要的，但监控那些人们熟悉的药物，避免血压降到危险极限以下同样重要。

因此，低血压和高血压患者需要将血压控制在一定范围之内，血压偏高或偏低同样会损害健康。

● 老人应提防“内脏性腰痛”

腰痛的原因，人们往往归咎于腰部脊椎、肌肉、韧带或筋膜的病变，其实，腰痛并不都是由腰疾引起，某些腰部邻近器官的疾病也可引起腰痛症状，如肾、胰、子宫、前列腺等，这就是所谓“内脏性腰痛”。

此外，肺及胸膜病变、十二指肠球后部溃疡、胆囊炎、胆石症、阑尾炎等，有时也可伴发腰痛。当发现腰痛时，应到医院全面检查，找到病因，对症治疗，才能取得满意效果。

● 便秘是痴呆症的祸根

老人长期便秘，后患无穷。首先，便秘是痴呆症的祸根。大便积结于肠道中，硫化氢、吲哚等有毒物质被重新吸收入血液，进入大脑，损害中枢神经，表现为思维迟钝，记忆衰退，智力下降，使老年性痴呆症的发生率增加。同时，这些物质还可随血进入肝脏，伤害肝细胞。其次，便秘是心肌梗塞和中风的诱因。中老年人多患有动脉硬化或高血压，便秘可导致排便过度用力，心脏负担加重或血压突然增高，心绞痛、心肌梗塞、中风等致命性并发症便可发生。

● “五更泻”是肾虚所致

“五更泻”，顾名思义就是

指发生在黎明前（五更时辰）的泄泻，又名晨泻、鸡鸣泻，是老年人的常见病之一。其主要症状是，每至黎明前，脐腹作痛，肠鸣即泻，泻后则安。这类泄泻往往积年累月，久作不愈，故病人甚为烦恼。

祖国医学认为，这种慢性腹泻多属肾虚所致。人至老年，肾阳虚衰，命门之火不能温煦脾土，即不能帮助脾胃腐熟水谷，消化吸收，运化失常就会出现泄泻。

● 老年性震颤无需特殊治疗

日常生活中常见到一些老人双手震颤，头部不停抖动。站着或走路时，两腿打颤，步履蹒跚。这一现象并非衰老的必然结果，其实这是一种老年病理现象，医学上称为老年性震颤。

老年性震颤是一种进展缓慢的病变，通常无须特殊治疗。病情严重的可遵医嘱，服用点安定镇静剂，以便使神经系统镇静。中药、针炙、按摩、理疗以及气功对病人亦有一定疗效。患者如锻炼身体，可改善神经和肌肉的新陈代谢，对病情康复亦有一定好处。

● 老年人腹泻也会引发中风

许多上了年龄的人，尽管平时看上去身体不错，也没有什么大毛病，但由于年龄大的原因，脑血管会出现不同程度的硬化，血液的黏稠度也较高，血液循环也不是很好。当碰到较严重的腹泻、呕吐、高烧、出汗等病症时，就会导致身体失水过多，血容量急剧减少，血液黏稠，流动缓慢，于是，容易在脑部形成血栓，堵塞血管，造成血流中断，从而发生偏瘫，口齿不清等中风症状。

因此，老年人出现持续腹泻、呕吐、高烧、出汗等病症时，应及时就医。

第四节 老人养生

● 热水泡脚，预防老年肺炎

冬季是老年性肺炎发病率最高的季节，所以老年人要注意防寒保暖，预防受凉感冒。如患上了呼吸道感染，要及时彻底地进行抗感染治疗，以防发展成肺炎。患慢性病，尤其是合并呼吸道疾病的老人，要积极治疗，还可以定期注射肺炎疫苗。另外，老年人应适量、合理地锻炼，使机体逐渐适应天气冷热变化。晚上睡觉前，用热水充分泡泡手和脚，约10分钟左右，这样能通过神经反射使上呼吸道、鼻咽部毛细血管扩张，血流增加，局部抵抗力增强。

● 洋葱丝生拌香油，巧治便秘

大凡上了一定岁数的人都有便秘的经历，这是由于年龄老化，肠蠕动减慢所致。治疗此类病症常常是，用药时好一些，药一停又是老样子。这里向你介绍一个巧治便秘的好办法，将紫洋葱头洗净切丝生拌香油，视个人情况每日2～3次，与餐共食。近来，国外大量报道洋葱的药用价值，洋葱取食根茎，富含多种微量元素，不仅具有通便作用，而且还有降血糖、降血脂等作用。

● 伤感，老年人养生大忌

伤感，是老年人中很普遍的情绪。

老来防伤感，是健康长寿的要诀。首先，要善于寻找乐趣。闹中求乐，最重要的是不要自寻烦恼。培养一些健康有益的兴趣爱好，适当参加一些社会活动，自觉保持精神上的年轻、活泼。其次，要有超脱感。人生总有许多不如愿的事，应尽量超脱。再次，学会随和，遇事不强求，不生闷气，不争死理，豁达开朗。舒畅的心情既靠社会、家庭提供，也要靠老人自身调节。

● 老人不宜总喝粥

在追逐长寿的过程中，“饮食清淡”应该算是其中相当重要的一环。于是，很多老人开始把喝粥奉为餐之上品。

应该承认，粥有自己的优势。比如，吃粥不必细嚼，正适合牙齿不太好的老年人。但粥毕竟以水为主，在营养上距离馒头、米饭，还是差得不少。尤其是白粥，单靠各

类谷物的搭配远远无法达到人体的需求，从另外一方面说，水含量偏高的粥进入胃后，会起到稀释胃酸的作用，对消化不利。

● 膳食纤维不宜过量

许多老年人为了补充维生素和改善肠道功能，在饭菜中运用了许多膳食纤维丰富的食物。但如果吃得过多也会起到反作用。

首先是胃肠道“不堪重负”。老年人的胃肠道功能较弱，大量吃纤维，如韭菜、芹菜、黄豆等后，会出现上腹不适、打嗝、肚胀、食欲降低等症状，甚至还可能影响下餐进食。另外，过多食用膳食纤维，还影响钙、铁、锌等元素的吸收；降低蛋白质的消化吸收率；导致发生低血糖反应。

● “轻微饥饿”可延寿

喂食很少的老鼠，其寿命比其能吃多少就被喂多少的同类寿命长一倍。人类采取这种“永葆青春的饮食法”，可以活到120岁。那么，“轻微饥饿”为何会导致动物与人健康长寿？因为细胞死亡是衰老的重要因素，而轻微饥饿会激发体内的潜能，使之拯救细胞不死。当然“轻微饥饿”不同于长期处于半饥饿状态，后者会导致营养不良，而“轻微饥饿”则不是简单、盲目地节食，而是食少而精，如吃低热量、高营养，特别是高维生素的食物。

● 体弱多病者长寿

美国人寿保险公司曾对百名逾百岁的老人进行调查，其结果令人惊讶：体弱多病者往往长寿。据医学研究：人体患某些疾病痊愈后，反而增强了对该病的抵御能力。生活中常有这样的人，年轻时体弱多病，年老后却老当益壮。因为有病，他们不再放纵，主动与疾病作斗争。此外，作为多病者，他们深知“怒气伤身”，所以不争强好胜，不为小事生气。这样，能量消耗相对缓慢，“细水长流”使他们的生存期限得以延长。

● 练书作画可延寿

乐队指挥、僧侣、画家、牧人等寿命较长。从医学和生理方面

讲，写字、作画有利于改善皮质和植物神经功能，促进血液循环，缓解精神紧张和神经功能紊乱，排除忧愁和烦恼，消除疲劳和七情劳损。坚持练习书画，对培养审美趣味、陶冶情操、休养脑筋、增进健康，起着潜移默化的作用。

● 体胖老人睡觉时易呼吸暂停

有的老人夜间睡觉时，呼吸很不均匀，深一阵，浅一阵，有时甚至会停止呼吸。不懂此症原因的家人，见此情况往往会感到很突然，很紧张，以为老人要发生什么意外和危险。其实，这种睡眠是呼吸暂停现象，在一些体胖的男性老年人身上发生较多，主要原因是鼻咽部不通畅，或因中枢神经系统有毛病。

此病的诊断很容易：每晚按7小时睡眠计算，如果每次呼吸暂停超过10秒钟，一夜累计30次以上即可诊断为呼吸暂停综合征。

● 老人打盹是健康标志

老人爱闭目养神，有时在看电视、书报时就打盹，几分钟后又自动醒来，显得很有精神。这种现象在下午和晚9点左右会多次出现。

人的睡眠时间随着年龄的增长逐渐减少。老年人由于机体代谢率降低，活动量减少，晚上最多睡6个小时，且多梦、易惊醒，早上醒得早，而生理性的衰老，又使老年人易于疲劳，因此，老年人不得不采取白天打盹或小睡片刻的方法，以补充夜间睡眠的不足。这正是老年人消除疲劳、重新获得精力和体力的一种特有的休息方式。有关研究认为，老年人有打盹的习惯是健康的标志，是长寿的象征。

● 红色水果有益心脏健康

美国密歇根大学心血管疾病研究中心专家发现，樱桃和西红柿之类红色水果蔬菜中的色素可以大大降低与动脉硬化相关的炎症危险，因而有助于降低患心脏病的可能性。

密歇根大学近期完成的一项动物实验研究发现，饲料中添加樱桃的动物的胆固醇和甘油三酯水平大大降低，从而使患上心脏病危险大减。2月4日至10日，被美国心脏协会定为“全国红色食物周”，以鼓励人们多吃红色水果蔬菜，加深对红色果蔬有益心脏健康的认识。

● 多听滴水声可防耳鸣

许多人都有这样的感受，刮风下雨时睡得特别香，这是自然疗法的催眠效应。医生就利用这种方法，让老人制造滴水声，治好了耳鸣。

耳鸣一部分是因为心脑血管疾病，另一部分和情绪紧张、焦虑、激动、悲伤等有关。

对于后者来说，患者最大的病因是在心理和精神方面，患者接受药物治疗很有必要，但在精神上、心理上给患者抚慰也许更有效果，不妨变变自己的周边环境，让自己多聆听一些自然的天籁之音。

● 老人睡眠不宜超6小时

俗语道："后三十年睡不着"，随着年龄的增长，人的睡眠能力会逐渐下降，睡眠时间会逐渐缩短，睡眠质量也越来越低。所以，老年人不要追求有较长的睡眠时间，一天睡6小时最好。

老年人睡眠6小时以后，心脏的跳动会降到基本率，新陈代谢开始缓慢，血液循环的活跃性开始降低，肌肉也变得松弛，整个身体开始丧失强健性。老年人睡眠时间越长，体能的下降就越多，身心的老化现象就越严重。因此专家忠告，老年人每昼夜睡眠时间不宜超过6小时。

● 老人春季梳头益养生

中医认为，经络遍布人的全身，内外上下，脏腑器官的互相联系，气血的调和，都要靠这些经络传导。人的气血靠经络而通达全身，发挥其生理效应，营养组织器官，抗御外邪，保卫肌体。而人的头顶有"百会穴"，就是因经络直接汇集头部，或间接作用于头部而得名。而春天梳头非常符合春季养生之要求，能通达阳气，宣行郁滞，疏利气血，当然也就能强身壮体了。

梳头养生是有讲究的：一是要全头梳，二是时间以早晨为佳，三是用牛角梳、玉梳、木梳为最好。

● 老年人忌过多洗澡

经常洗澡，对身体有益。不但能清洁皮肤，且舒筋活络，能减轻腰腿疼痛等。但是，老年人却忌过多洗澡。

这是因为老年人体力较弱，

皮肤的皮脂腺逐渐萎缩。如果过多洗澡，皮肤就会变得干燥，容易脱屑，甚至会发生裂纹或引起瘙痒症。如果洗澡时水温过高，体内热量不易散发，还容易发生中暑。如果浸泡时间过长，容易造成毛细血管扩张而引起大脑缺血，发生头晕甚至晕倒等意外。

● 冬天谨防老人低体温

“低体温”是指人的体温降到35℃以下的状况。数九寒天，当老人的体温在35～36℃，而室内的温度在10～18℃时，老人能向人告知冷的感觉；但是一旦老人的体温降到35℃以下，也就是低体温状态时，他就不再诉说有冷的感觉，如果这时没引起家人注意，就容易发生危险。低体温不是突发的，在发生之前的几天就有症状：皮肤苍白，发凉，并有紫癜或大水泡病变；面部肿胀，颈部和上下肢的肌肉僵硬，有的打寒颤；动作思维发生障碍。

● 老人须平缓降压，防中风

中风分为两大类：一类是由于高血压引起的脑血管破裂出血，称为血性中风；另一类是脑动脉粥样硬化引起的中风，称缺血性中风，如脑血栓、脑栓塞等。但临床发现，有的患者由于降压药使用不当，造成降压过度同样容易引起中风。

降压过度引起的中风多发生于老年人，因为老年人的压力感受器不敏感，对迅速下降的血压不能及时代偿，脑对低血压耐受性差，易造成大脑灌流障碍，导致缺血性脑中风。因此，高血压患者在积极治疗的过程中，降压必须平缓，不宜过速。

● 保养小腹让寿命更长

在人体肚脐以下部位，内藏结肠、空肠、回肠、直肠（俗称大肠、小肠）及男女泌尿生殖系统。小腹各个器官正常运转，是身躯总体健康的保证。故在小腹部位作养生运行时（仰卧式）应用双手绕肚脐圆周轻摩。

具体方法是：用左右掌互换法，左掌左升右降，右掌右升左降，循肚脐圆转轻摩胆肝胰脾。按摩后起立并发声：咦——唏——

微——哈！长期坚持有奇效。

● “咬牙切齿”也能养生

“闭天门”是通过牙齿的锻炼而达到养生的方法，即双唇紧闭，屏气咬牙，把上下牙齿整口紧紧合拢，且用力一紧一松地咬牙切齿，紧紧松松反复数十次。

“闭天门”锻炼能促进口腔黏膜的新陈代谢及牙龈的血液循环，锻炼咀嚼肌，增强牙齿功能，有助于坚固牙齿。

经常进行“闭天门”锻炼，能使头部、颈部的血管和肌肉、头皮及面部都有序地处于一收一舒的动态之中，加速脑血管血流循环，锻炼脑血管的弹性，让大脑组织血液和氧气供应充足。

● 老年人不宜仰卧睡眠

心肌缺氧可诱发心绞痛，心脏冠状动脉形成粥样硬化和供血不足，便会加重病情。所以，老年人忌睡觉时仰卧。

关于睡眠姿势，先辈们留有“睡如弓”的说法，是指人在睡眠时身体侧卧弯曲如“弓”的姿势。科学家认为右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入，有利于食物在胃及肠道中消化。所以，人们多主张右侧卧位。但侧卧时要注意双腿自然弯曲，枕头不宜过低。

● 越老越要挺起胸膛

科学家研究发现，挺起胸可以使肺活量增加20%左右。肺活量增加了，身体的各部位获得的氧气也便增加了，这样人就不容易疲劳。养成抬头挺胸、直腰的良好姿势还可减少腰背酸痛感和脊柱的弯曲。

人体中的脊柱长约70厘米。由24块椎骨连接构成人体的支柱和中轴，由四个生理性弯曲形成了人体美丽的曲线，避免椎骨与椎骨“狭路相逢”。如果长期弯腰驼背，其椎骨向前边的椎间盘组织就要萎缩消失，成了真正的驼背老人。

● 性生活可持续到70岁

绝大部分老年人的性生活可以持续到70岁以上，其中一部分人可以保持到80岁左右，个别的到90岁高龄仍有性要求。据医学报告，

即使到了90岁，男性的睾丸仍可产生一些精子。江西省对146名城市离退休者的性功能进行调查，在65～70岁老年男性中，没有性要求者只占12%。

年过花甲性未老，性功能不会因年龄的增长而很快丧失，丧失的只是生殖功能，而生殖功能与性功能是两码事。

● 禁欲保精并不能延年益寿

有些老年人错误地认为，禁欲保精可延年益寿。于是，到了60多岁就停止房事。现代医学认为，老年人长时间禁欲，会导致性功能的丧失。因为禁欲破坏了机体平衡，降低了性激素的分泌，压抑了人的性本能，人体聚集的性欲望得不到释放，反而会给人的精神和肉体带来损害。国内外的有关研究均表明：禁欲的人，他们的衰老与死亡率比有正常性生活的人高30%以上。

● “半身浴”有益老人健康

“半身浴”有三个要点：水温在39℃左右；浸泡至肚脐部位；浸泡30分钟以上。

洗“半身浴”的好处在于：从心脏流出的血液1分钟里可在体内循环一次后回到心脏，在温水里浸泡30分钟，血液可在体内循环30次。这样，血液可以在体内反复循环，有助于增强血管弹性、心脏搏动及肺脏呼吸功能。

心脏不好的老年人不宜洗全身浴，因为当水浸泡到肩部，水压会给心脏带来负担。加之肺部受到压迫，也易造成呼吸紊乱，从而出现意外。

● 闭目消食可养肝

吃完饭后静坐休息10～30分钟，再去睡午觉、散步或是做别的事情。这对人们肝脏的保养，尤其是有肝病的人来说是非常必要的。当人们在吃完饭后，身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化，而且，有数据表明，当身体由躺下到站立，流入肝脏的血流量就要减少30%，如果再行走、运动，血液就又会有一部分流向手足，此时，流入肝脏的血流量就要减少50%以上。如果肝脏处在供血量不足的情况之中，它正常的新陈代谢活动就会受到影响，从而导致对肝脏的不同程度的损害。

● 老年男性蹲坐小便好

随着年龄的增大，男性进入老年后，一方面尿道括约肌功能减退，自然排便动力日渐减弱，另一方面，老年男性易患前列腺肥大等病症。因而老年男性常有小便滴沥不尽、尿湿内裤等难言之隐。如采用蹲坐式小便，可使腹压增强，利于排尿。

老年人胃肠蠕动减弱，而且还易患肛门括约肌功能下降，因此，老年人易患便秘。如采用蹲坐式小便，不仅可使肛部通风卫生，促进血液循环，而且可使老人不自觉地进行提肛运动，增强肛门括约肌收缩功能，从而减少便秘的发生。

● 捶背可以舒经通络

祖国医学认为，捶背可以行气活血，舒经通络。背部脊柱是督脉所在，脊柱两旁是足太阳膀胱经，共有53个穴位，这些经穴是运行气血，联络脏腑的通路，捶打可以刺激这些穴位，促使气血流通和调节脏腑的功能，治疗某些疾病。例如，刺激背部的肝俞穴，能治肝、胃、眼病和神经衰弱、肋间神经痛等；刺激胆俞穴，可治胆囊炎、口苦、肋痛等。

● 平底鞋不利老人健康

平底鞋舒适轻便，往往为老年人所喜爱。然而据专家介绍，穿平底鞋不利于老年人的健康。

人上了年纪后，足底肌肉和韧带会发生退行性衰老变化，足弓弹性也逐渐丧失，负重能力大大降低。正因为如此，许多老年人在长时间站立或行走后，容易发生足、踝、膝、髋及腰部疼痛。若经常穿平底鞋，就会加速足弓弹性的丧失，更易引起脚和腿部疼痛。

有关专家建议，老年人的鞋后跟应该有一定的高度，以1.5～2厘米为宜。这样，既可以限制过度的定向转动，增强稳定性，又有利于维持足弓的弹性，对老年人的站立和行走都比较有利。

● 老年人不宜过度睡午睡

很多老人都有午睡习惯，但医学专家提醒老年人，心脑血管病患者应尽量减少午睡时间。

因为睡觉时，心跳速率和血压降低；睡醒后，心跳速率和血压

恢复上升。因此，睡醒时，血液动力由睡眠基层低点状态，变成睡醒活跃的高点状态，进而导致心脑血管活动密集，增加血管“受伤”几率。这样“高低”状态的变化，使得心血管和脑血管发病率增加。因此，老年人需适当减少午睡次数和时间。

● “老来瘦”未必值千金

中国俗话说：“千金难买老来瘦”。然而，德国营养专家建议，老年人体形瘦弱未必好，关键在于适当保持体重。

60～70岁的老年人肌肉开始出现萎缩。男子每10年萎缩4%，而妇女则可能达到6%。据此，德国专家向老年人发出建议：体重稍微超过正常值甚至更有益于健康。因此，即使体重稍微有些超重，最好也应该保持这一状态。

● 老人洗澡不宜用浴罩

冬季，许多人喜欢在家中用塑料保温浴罩洗澡。但是，高龄老人和患有高血压、动脉硬化、冠心病、肺气肿、肺心病、哮喘病的老年人则不宜使用浴罩洗澡。浴罩内的空气有限，又隔绝了空气的流通，洗浴时间越长，罩内氧气越少，二氧化碳越多。随着浴罩内的温度升高，患有高血压、动脉硬化、冠心病的老年人，极易发生中风和心肌梗死；而患有肺气肿、肺心病、哮喘病的老年人，会感到呼吸困难，难以支持，常易晕倒。

● 冬天“养”脚少生病

寒冷的冬季，冷空气入侵使地面温度下降速度很快，而双脚与地面接触，脚部温度下降的速度比全身其他部位更快，又因脚部组织缺少脂肪，自身保暖性能较差，毛细血管极易发生痉挛，继而出现紫斑、水肿、奇痒、疼痛等症状。脚冷还会引起鼻黏膜血管收缩，导致感冒等疾病的发生。因此，冬天护足十分重要。

如何护足？鞋别穿得太紧；对双足勤做按摩；多用热水泡脚；采取足部保暖措施，并且多做运动。

●“返老还童”未必是好事

人体的逐渐衰老是不可抗拒的自然规律，但有些中老年人有时会出现“返老还童”的现象。对此，不少人误以为是健康的征兆，但专家表示，以下几种“返老还童”现象可能是某些疾病的早期信号，必须提高警惕。

掉牙再生：要警惕是否患了内分泌疾病或某些肿瘤；白发变黑：如果同时伴有皮肤变嫩、性功能亢进等现象，则很可能是垂体肿瘤、肾上腺细胞瘤等严重疾病的早期信号；视力好转：可能是白内障的早期信号。

●起床小解防低血压

老年人睡后起床小解，常常突然晕倒，神志不清地躺在地上，甚至四肢抽搐，不一会儿自然清醒，恢复常态。这就是老年人排尿性低血压症。其原因是老年人排尿时屏气用力，使迷走神经的张力增高，血管、小静脉相应扩张，回心脏的血量相对减少。另外老人排尿后因腹部压力减低，腹腔内静脉扩张，静脉回流入心脏的血液减少，心脏排血量也相对减少，血压明显下降。预防方法：经常运动，增强适应能力。小解最好取坐位，不要屏气，减少腹腔内压。

第五节 心理保健

● 有空看看老照片

随着时间的推移，留在人们脑海中的记忆总会慢慢消失，于是，照片成了被保存下来的最珍贵的画面。老年人经常看一看这些照片，不但能够从中找回对往事的美好回忆，还能够寻求到一种乐趣和享受。

良好的情绪还对老人的身体有很大好处，不但能调节他们的神经系统、内分泌系统，还能增强他们的免疫功能，这对抵抗疾病有很大帮助。

● 安度晚年，切忌焦虑不安

步入老年，由于生理感知能力的衰退，导致兴趣爱好减少，又离开工作岗位，工作的惯性使生活习惯一时难以改变，再加上疾病的侵袭与家庭琐事的困扰，于是，老年人常常会出现焦虑不安的情绪。由于焦虑，便会“气不顺”，行动也会出现反常；由于焦虑，人会消化不良，睡眠不安。可见，焦虑不但影响老人的心理健康，而且还对老人的生理运行产生不良影响。因此，老年人一定要排除焦虑不安的心理状态，保持积极乐观的情绪。

● 老人养身，切勿唯我独尊

由于新老二代人经历的时代背景、社会环境有很大差异，因此，便会产生不同的生活经验，在价值观、思想认识、生活方式、行为准则等方面都存在着难以相融的特点。因此，老年人应随和些，特别是对晚辈们的事情，可提出自己的意见和建议，但不可固执己见，强加于人。

● 发挥余热，不做“多余人”

离退休的老人，最初总会感到缺点什么，有一种被抛弃的感觉。一些老年人独居家中，失去了往日的热情，沉缅于往事之中，自认为自己是个“多余人”，产生敏感心理。老年人应自寻晚年生活的充实与欢乐，把自己的生活作息安排得张弛相宜，充满情趣，积极地、量力而行地参加一些家务、生产劳动、体育锻炼以及多种娱乐活动，才能摆脱“桑榆唱晚”的悲调，进入“红霞满天”的境地。

● 闭目静心可以养神

闭目养神是我国传统养神修性的一种简便易行而又收效明显的方法。祖国医学认为，神是人体生命活动和精神活动的总称，对心身健康关系重大。闭目静心可以养生，闭目养神对于中老年人以及终日劳心用脑或长期专一使用目力者，大有裨益。闭目养神时，要排除杂念，精力集中，无思无虑，达到入静的境地，才称得上专意保养。

● 闭目卧思开发大脑潜能

人有三种思维方式：第一为睁眼思维形式，第二为梦境思维形式，第三即是闭目思维形式。闭目思维是一种临界思维“现象”，即卧而不寐，闭目意想联翩。在这种思维状态下，大脑排除了外界的物像干扰，又处于充血充氧状态。如此，可促使大脑细胞的潜能最大限度地发挥作用，以提高思维的深度和广度。

● 眼不见，心不烦

常言道：“眼不见，心不烦。”这话是很有道理的。意思是说闭上眼睛不但可以养目，而且可以静心。心静则神安，神安则灾病不生，福气永存。遇到繁杂吵闹的场合、自己不愿看的场面，又不便避开之时，不妨闭目静养，既能洗目清心，闹中取静，消除烦忧，又能偷空养生，何乐而不为？

● “精神畅游”有利身心健康

静坐闭目，给想像插上翅膀，飞向野外，观灵山秀水、望天高云淡、攀泰山华山、听飞瀑松声、游长江大海……此时心怡神驰，心灵与天籁之声切切私语，人天合一，会有一种身轻如燕的感觉。人到老年，不能日行百里，却能神行万里，这种“精神畅游”非常有利于身心健康。

● 要想长寿，遗忘是宝

忘掉年龄，保持旺盛活力。人的生理年龄是客观的，但心理年龄则不同，它反映了人的精神状态。有人刚过花甲之年，就不断暗示自己老了。这种消极心理是健康长寿的大敌。俗话说：“人不思老，老

将不至。”

忘掉怨恨，宽容对事对人。忘掉悲痛，从伤心中解脱出来。忘掉气愤，想得开，活得快活。忘掉忧愁，减少疾病缠身。忘掉悔恨，过去的就让它快点过去。忘掉疾病，减轻精神压力。忘掉名利，活得更加潇洒。

● 用积极的生活延缓衰老

躯体的衰退虽然可以导致心理上的改变，但是这个改变有个体差异。现代科学证明，积极的生活方式可以延缓大脑退化，保持生命活力。

积极的生活方式，应该是热爱生活、享受生活，量力而行地工作、学习与活动。对工作，应视自己的身体情况而定，以没有紧迫感为原则，做些力所能及的工作。对学习，应有活到老、学到老的精神，学习新知识，可刺激大脑活动。对活动，可根据身体情况，开展自己喜爱并适合自己的活动，如钓鱼、种花、养鸟、绘画、练书法等。

● 对疾病，要既重视又藐视

老年人容易得病，对待疾病切忌焦虑、烦燥、忧心忡忡，甚至神经过敏，而应正确面对，既要重视它，又要藐视它。重视是指用科学的态度积极治疗，并主动了解一些自己所患疾病的常识，做疾病的主宰者；藐视是指树立信心，用顽强的意志和乐观的精神同疾病做斗争，不为疾病背思想包袱。这种心态，才是战胜疾病，延年益寿的最佳心态。

● 老人切忌“乐极生悲”

一般来说，人们都认为痛苦是最难以承受的。其实，有时候幸福和痛苦一样能够轻而易举地击败一个人。幸福之所以能够摧垮一个人，是因为人们把幸福看得过重，或者幸福来得突然，让人毫无思想准备。面对突来的幸福，有时你会变得兴奋异常而不知所措。这样，在生理上有可能导致你的某些功能失调产生疾病；在人生态度上，有可能使你飘飘然而不思进取，甚至会因此而“乐极生悲”。

● 年老不要拒绝“第三条腿”

对严重骨质疏松和腰椎压缩性

骨折的病人来说，用拐杖和坐轮椅可以减少腰椎和关节负重时间和力度，对腰椎和关节是一种很好的保护，可以减缓病情发展，相当于病人的“第三条腿”。但有些老年人由于心理作用而拒绝使用拐杖，他们认为用了拐杖就是衰老的表现，有损自身形象。其实在国外，很多老年人腰腿尚健就开始有意识的使用轮椅和拐杖，以保护骨骼和关节免受损伤或是减小关节的磨损。

● 退休后三个月最容易得病

老年人太悠闲非常容易得病。临床发现，老人退休后两三个月是疾病高发期，尤其是脑力劳动者。因为在职时大脑不停转动了几十年，每天上班多少也有些运动。退休后，脑力、体力的运动量突然大大降低，身体一下子很难适应。因此，必须要给神经系统有一个转变过程。白领老人退休后不要立即给自己放长假、彻底休息，而要适度动脑、动手。

● 乐于助人的老人更长寿

美国一项最新研究显示，经常参加志愿者活动的老人不仅身体更健康，而且也更长寿。

研究人员解释，经常参加志愿者活动的老人之所以更健康更长寿，可能有以下几个原因：一、老人和社会进行更多的接触可避免孤独和寂寞；二、因帮助别人而快乐；三、参加有意义的活动有助于老人减轻或戒掉一些坏毛病，如吸烟、久坐不动、心情郁闷烦躁等。

● 友情和社交能使人延年益寿

研究人员发现，人们要对付病魔、消除负面情绪以及延年益寿，除了求助于医生、励志书籍和辅助药物外，友情和社交也是关键因素，甚至比伴侣或家人的作用还来得大，但人们往往忽略了这一点。

澳大利亚一项长达10年的研究显示，社交圈子小的年长人士，在该研究期内的死亡率，比有许多朋友的受访者高出22%。哈佛大学研究员也曾指出，在人们逐渐老化的过程中，有良好社交网络能促进脑部健康。

● “小心眼”可能是老年抑郁症前兆

许多老年抑郁症患者都得不到有效的治疗，其原因在于社会和医生对该病的识别率低。

患者的抑郁情绪多被视为“小心眼”、“想不开”，或者被视为对不良生活事件的“正常”反应。有时老年抑郁症患者合并焦虑情绪，经常心烦好发脾气，子女惟恐避之不及，结果又恶化了患者的情绪。老年抑郁症患者几乎无一例外地诉说各种身体不适，例如头痛、头晕、食欲降低、体重下降、胸闷、疲惫无力、尿急尿频等。

第十章
夫妻保健

第一节 性学快讯

● 性爱减肥不可取

清晨性爱是否真的能帮助减肥？对此，专家表示，首先，清晨性爱过程中同样会先燃烧、代谢体内的血糖等物质，然后才是脂肪，并不是刚进行夫妻生活就可以“溶解脂肪”；其次，时间上不达标一样难有减肥效果。“清晨性爱很多人的时间都会很短，如果整个过程不能达到20分钟以上，锻炼和减肥的作用都不大。”专家表示，“清晨性爱不应建立在减肥的梦想上。性爱虽然能消耗人体不少热量，但绝不能代替锻炼和健身。”

● 乳房大小与性欲无关

男性和女性都以为，妇女的乳房越大，对性刺激的反应越强烈，而且容易达到高潮。事实上这种观点是完全错误的，绝对没有证据足以证明乳房的大小跟性爱或性反应的程度有关。实际上，妇女在乳房被人抚摸的时候，乳房较小和丰满的妇女性反应程度没有两样。此外，乳房被抚摸到感到冲动的妇女，不论乳房大小如何，都一样会欲火上升。由此可见，女性无须去顾忌乳房的大小，“山”不在高，性感受是相同的。

● 药物不能解决女性性问题

很多性专家坚持认为，光靠服药是不足以解决抑郁女性的性生活问题的。伟哥类药物是通过增强生殖器周围的血液流量起作用的，这有助于润滑和进入高潮，但是女性最关注的是性欲和性满意度的问题，不是靠血流量能解决的。

对女性而言，光有阴道周围的充血还不够，性欲对女性既复杂又微妙，心里想要什么，脑子里在想什么，比我们的生殖器官更为重要。也就是说，女性对性的满意程度，很大程度上依赖于女性的自我感受、对身体和两性关系的感觉。

● 女性性欲低，可能是身体原因

除了抑郁的问题，性欲低下还可能是身体本身的原因造成的。如某部位疼痛、荷尔蒙紊乱等。女性月经期间和生育后，由于体内荷尔蒙发生剧烈波动，性欲会自然下降。待荷尔蒙水平回复后，性欲也就恢复正常了。导致性欲降低的原

因还有其他因素。例如疲乏感，这在长时间工作的现代职业女性，或为家庭和孩子操劳过度的家庭妇女中最为常见。另外，性欲丧失可以追溯到女性自我感觉，如果缺乏自信，对自己的身体不够满意等也会影响欲望指数。

● 一分为二看男性阴毛少

男子不长阴毛很可能存在发育不健全的问题，尤其是超过十七八岁还不长阴毛，就要认真查一查了。关键是要看看睾丸大小、阴茎大小、胡须、喉结、声调等方面有无异常表现。也就是说阴毛缺少不是一个孤立问题，而是一系列体征之一，如果存在多种其他不正常表现，可能意味着内分泌系统或染色体出了毛病。

但如果不存在其他指征问题，那么很可能是受体有问题，当阴毛生长受体有缺陷时，阴毛稀少、柔软。这种单纯的体毛生长异常对整个身体健康和生殖健康并无影响，所以完全不必担忧。

● 有性伴侣也可以自慰

每个人的性需要并不相同，当自己和性伴侣的供需曲线不平衡时，自慰可适时填补缺口，例如自己或枕边人生病、出差时，自慰即可以满足自己的性需求。所以，自慰绝不是否定性伴侣的性能力，反而彼此抛去尴尬，坦然帮对方自慰，或信赖对方帮自己自慰，关系将更亲密，更有情趣。

● 自慰是获取性经验的有效方法

当今许多性学家普遍认为，自慰不仅是健康正常的性行为，而且也是获取有益性经验的好方法。对男性来说，如果他们在早年自慰的过程中学会了怎样才能更好地控制射精，那么在以后的性生活中他们可能有较强的自我控制能力。当然，如果他们在早年自慰时总是试图更快地达到性高潮，那么在以后的性生活中就有可能出现过早射精的情况。对女性来说，自慰可使她们更好地了解性高潮以及如何做才能达到高潮。

● 体重越重，口服避孕药效果越差

介于18～39岁年龄段的女性，如果体重等于或大于58公斤，口服避孕药有60%可能失败，尤其是雌性激素指标偏低者。体重过高的女性新陈代谢较快，需要更多的荷尔蒙以防止受孕。而且，避孕药有溶脂作用，可能“呆”在体内贮存脂肪的地方，无法到达应该到的血液中真正发生作用。

因此，要是你的体重超过58公斤，最好请大夫推荐其他更为可靠的办法，如宫内避孕器，或避孕药和避孕套双管齐下，确保万无一失。

● 避孕失败几率比想象的大

当大夫告诉你避孕用品多么多么有效时，是基于“用法得当”前提下的。从科学角度讲，避孕药的有效率是99%，这就是说在一年时间内，每100位用药者中只可能有一位出纰漏，避孕套的有效率是97%。然而，在实际应用中，二者的真正有效率分别为94%和86%。为确保避孕药有效，每天应在同一时间服用。与日常生活结合起来，可帮助你更好地记住时间，如每天清晨刷完牙后服用。

● 热水澡后马上行房易晕厥

洗热水澡后，肌肉放松，神经活动也变得平静下来，进入一种舒适轻松的状态而产生睡意。此时若性交，由于性冲动的激发，性活动的运动，必须让暂处于相对静止状态下的肌肉、神经进入紧急动员和加速工作的状态，从而消耗比平时更多的能量，这会影响身体健康，尤其是体质较弱的人影响会更大。

● 吸烟会缩短性爱时间

有人认为吸烟能解除疲劳、提神醒脑，延长美妙的性高潮，事实并非如此。烟草中的部分物质有轻度刺激作用，可以使人感到兴奋，周身轻松舒适，特别是在困乏、烦闷时吸烟似乎有这个功效。但这只是暂时的表面现象，唯有连续地吸，才可维持较长时间。当刺激神经的物质失效后，带给身体的伤害更大，让头脑麻木，肢体迟缓，性爱时间缩短。

● 运动增添“性”趣

体育运动不仅能使人的形体健美，而且还能增加人们对性生活的兴趣。美国一家妇女杂志从2000张调查答卷中进行分析，发现从事有氧运动的妇女，有83%的人一周至少有三次性生活。与运动方案开始施行前比较，40%的人经体育锻炼后更易激起性欲，31%的人性行为更为频繁，20%的人感到性欲高潮更容易发展到顶点。调查研究还表明，几乎任何有氧运动都对床上之事有所裨益，尤其跑步运动更能使他们的性欲旺盛。

● 锻炼性肌有助于高潮

性冷淡是一种女性最常见的性功能障碍，主要表现为性生活时没有快感而对性生活丧失兴趣，处于被动应付状态，最终导致性厌恶，严重影响夫妻感情，以至婚姻破裂。锻炼“性肌”可有效矫治女性性冷淡。即女人集中精力收缩尿道、直肠和阴道括约肌来锻炼性肌，可非常有效地改善她的性反应能力，促进与丈夫作爱时同步达到性高潮。

● 女性有高潮，身体更健康

女人有多次性高潮，原因在于骨盆里的血管很多很复杂，一次性高潮的挛缩不能排出所有淤积的血液，所以第一次高潮后仍然充满性动力，能继续冲击制高点。这意味着女性经历的性高潮的强度取决于骨盆里静脉的充血量，充血量少，高潮会少而低；充血量多，高潮便达到顶峰。

所以，性高潮可以增加盆腔血管的弹性，减少了由盆腔淤血而造成下腹部坠痛的几率。

● 性高潮时孕育的孩子更聪明

经过医学研究证实，在双方情欲极度高峰时受孕，确实是实现优生的良好条件。男性在高潮时精子最优秀，此时精液中的养分充足，精子活力高。女性处于性高潮时，体内激素分泌旺盛，卵子生命力强。同时，宫颈在性运动中呈稍张开的状态，在感受高潮后，这个状态可以保持30分钟，子宫的位置几乎与阴道形成直线，等于为精子大开方便之门。在这两种条件下，好的基因容易表达，让孩子遗传到双方的优点。

● 和谐适度性生活是长寿药

和谐者，情投意合也；适度者，不多不少也。性生活除了性交以外，还包括接吻、拥抱、抚摸、互递眼神等。根据医学家的观察研究，性生活不仅是人的生活需要，而且有益于人的健康长寿。如维持得好，可延续终身。

性生活有益于人的健康长寿，首先，性交有抗衰老作用；其次，性交对内分泌、新陈代谢有促进作用；第三，性交可以防治各种妇科病；第四，性交可使老年人心情愉悦。

第二节 性爱宝典

● 性爱次数，因人而异

过早、过度或不洁的亲密行为，都可能对男性生殖系统产生很大影响。过度不但会引起头疼、腰疼、肌肉酸痛等症状，还会使生殖器官长期充血，容易引起生理功能下降，易引起前列腺炎、前列腺肥大等。

安全的亲密关系，要考虑到体质以及年龄等因素。比如年轻人，维持在每周3～4次比较合适。中年人一周1～2次。不过，个人要根据自己次日的感觉做调整，自己的感觉才是最正确的衡量指标。

● 安全套过紧可导致不举

如用了不合身的安全套，不但会影响男士自定的“身份象征”，更会令用者不适，减低避孕功能，甚至可能因此而导致性无能。“从医学角度来看，使用了过紧的安全套，会令阴茎组织受创，导致不举。”专家指出，如果经常使用过于紧窄的安全套，会令阴茎出现缺血情况，使阴茎内的组织和神经缺氧，而如果受创的是海绵体部分，便会导致不举，严重者更会引致性

无能。

● 安全套过宽增加染病机会

用了过紧的安全套，有导致性无能的危机，但使用过于宽大的安全套亦有潜在危险性。皮肤科专家表示，安全套过于宽大，会增加阴茎与阴道的直接接触，精液容易流出，减低避孕效能，同时增加感染传染性病(例如淋病)的可能。

● 7～13分钟，最完美性爱时长

最完美的性爱时长究竟是多久？美国宾夕法尼亚州比兰德学院的研究人员给出的答案是：7～13分钟。

这是首次针对性爱时长进行的大规模研究。研究人员在美国和澳大利亚随机调查了上千人，发现实质性爱(从性器官开始接触算起)在7～13分钟最为适宜。多数被调查者，尤其是男性表示，实质性爱超过13分钟，疲惫感会增强，且较难恢复体力；而少于7分钟，会有意犹未尽之感。

● 不饿不饱不困，最佳做爱时间

你是不是已经习惯了在午夜性爱，刻板得如同起床时的闹钟。却发现，设置固定的时间表和程序，一味地等待预期的效果，真是大错特错。不如抛开性爱时钟，尝试在一天中除了午夜的任何一个时候跳上床吧！

16世纪一位意大利学者指出：最佳做爱时间是在不饿不饱也不困的时候，最好是在早晨。这是因为男人体内的睾丸酮含量在清晨会比一天中其他时间高25%左右，如果让性欲高峰时间就这样悄悄溜走，那岂不是太可惜了？

● 晚上太累，借助“晨勃”质量高

男性一般都有“晨勃”现象，借助“晨勃”能使性生活更省力、“启动”更迅猛；其次，经过一夜的休息，男女双方体力、精力都得到恢复，比忙碌一天后的夜晚性爱更有保障；第三，性荷尔蒙从清晨人体还未完全苏醒开始就已逐渐活跃，从早上五六时起，人体各项器官一一醒转，体温上升，荷尔蒙分泌持续高昂，性器官灵敏度也得到

明显改善，而从上午11时开始，“性趣”会随之慢慢减弱。

对于女性而言，清晨性爱还具有特别的“美容”功效。

● 清晨男女“性”致最高

夫妻间的性生活一般在晚上进行，可是专家指出，晚上不宜性生活。一般，清晨六七点是男女性致都最高的时候。此时男性体内雄激素水平最高，兼有晨间勃起，性爱质量也会很理想。上午9点到11点，女性性激素快速下降，而男性仍维持在一个较高水平。中午，男女都迎来一日之中第二个“小高潮”。而晚上7点到10点，男人性致勃勃，女人意兴阑珊；晚上10点以后，女人性致盎然，男人却只想睡觉了。

● 男人体位不对易扭伤腰

在性生活过程，有些夫妇在持续时间较久、动作过于剧烈、体力消耗较大的情况下，会出现疲劳难消的现象。平素有坐骨神经痛；椎间盘突出压迫神经；运动不足，稍劳累就易抽筋；在水中做爱，用力方法与平时不同；屈身于很小的空间；女性躺在太高的床上，男性踮着足尖做爱……这些因素均可导致臀肌疲劳，局部处于缺血、缺氧状态，性生活进行到一半或射精时，容易引起盆底及臀肌痉挛，疼痛难忍，进而发生勃起功能或射精功能失常。

● 改换做爱场所，人类天性

美国一位著名学者在研究了人类性的进化后说，这是世界上4300种哺乳动物中所独有的现象。这种现象不是进化的结果而是文化的规定——性爱的场所在文明习俗的作用下被固定在一个位置上。从某种意义上说，这有利于生命的繁衍，但无益于性愉悦的获得，而我们知道，现代人的性爱恰恰多是为愉悦而存在的。所以说，为了达到性爱的愉悦目的，适时改变做爱场所，并不违背人类的天性。

● 洗澡时性爱并不安全

阴囊是精巢安全的拘留地，它的作用是使精巢的温度比体温低大约5度。精子的产生对温度极其敏

感。在高温下，阴囊处的肌肉得到放松，精子从身体温度高的地方游走。在温度低的时候，阴囊处的肌肉紧缩，精子的温度保持与体温相差5度。

在浴缸或淋浴中洗热水澡确实影响正常精子的产生。大部分精子被杀死，但是留下来的精子数量也足够让一个女人怀孕。建议你使用安全套，即使你们在热淋浴中或浴缸中发生性爱。

● 获得性高潮未必只有G点

1950年，德国妇科医师葛芬柏格发现女性身体有一个最敏感的地带，后来就以其姓氏的第一个字母命名——G点。实际上，有很多女性喜欢刺激这里，但也有很多女性对G点无所谓，甚至排斥。

每个女人的身体构造有很大差异，她们的敏感地方也不一样。从生理学上讲，性高潮的神经感觉中枢主要集中在：阴道、阴蒂、子宫和宫颈四个部位。除了G点之外，刺激这四个部位一样可以获得性高潮。

● Kegel训练有助于获得性高潮

骨盆底部的肌肉群英文缩写为PC，如果你在排尿的中途，有意停止几秒种，然后再继续排尿……反复几次，这中间在舒缩运动的肌肉就是PC。美国Kegel博士发明了一种运动，用有节奏的收放来锻炼PC。

研究证实，Kegel练习有助于获得性高潮。对于女性，Kegel练习直接增强阴道肌肉的弹性和强度，使她对阴道刺激更加敏感，达到性高潮也更容易和更剧烈；对于男性，Kegel练习增强了负责射精的肌肉群的力量和强度，使他对达到性高潮而射精的控制能力大大增强。

● 每个女人都应该有性高潮

应该说，每个女人的体内都有获得性高潮的潜质，除了极个别的情况。但为什么很多女人感受不到性高潮呢？

专家认为这是一种心理因素在作怪，比如有些女性在高潮时曾经有过很失控的情况(例如尿失禁)，这种失控感让她感到害怕，进而从心理上排斥这种感觉，不会去追求、培养性高潮。其实每个人的高

潮反应都不相同，任何身体的反应都是正常的。

● 有正常性欲，才能获得高潮

性欲的发生和性激素有很大关系。当体内内分泌系统异常，激素水平偏低时，欲望也会降低，造成子宫收缩异常，对性高潮的感受力也会减小。所以获得高潮必须有正常的欲望。

影响欲望的因素包括13种：情绪、年龄、感情、饮酒、吸烟、药物、疾病、视觉、听觉、触觉、嗅觉、注意力、记忆。举例来说，体型肥胖、降血压药、镇静药都能使女性性兴奋减弱，性欲减退，从而感受性高潮的能力降低。

● 女人的高潮是可以培养的

高潮是可以培养的。据统计，在新婚的第一个月内，51%的新娘没有性高潮，一年后只剩下25%的女性没有性高潮了。欲望是高潮的先行者，所以高潮的基础是女人自身能够焕发起对性的欲望。女性的性欲是起伏不定的，不过跟男人的性欲相比更好捉摸一些：因为女人的欲望变化是周期性的，跟月经周期相应和。女性欲望最强烈的时候，在月经前两天和月经后七天之内，尤其月经前强于月经后。

● 男人做爱也需要前奏

人们往往有一种误解，那就是在性生活中男方似乎永远处于主动地位。这种误解很大程度上应归咎于某些文学和影视作品的渲染描写。而一旦与现实生活不符，女人们就开始怀疑自己的魅力，男人则开始怀疑自己的能力。

事实上，男人同女人一样，做爱前需要前奏。男人也渴望那种被爱的感觉——偶尔的热吻、爱抚和触摸能令他们心醉神迷。

● 性生活上夫妻也应相互迁就

丈夫不是机器人，他的心理状态及生理状态并不是时时刻刻都一样的，即使是一个很迁就妻子的丈夫，有时也会想用自己喜欢的方式来尽快结束性活动。在这种情况下，妻子会觉得不满足、不愉快，但妻子应当对此表示理解。夫妻之间不但在日常生活中存在一个互相

迁就的问题，在性生活方面也存在一个互相迁就的问题。夫妻双方要对对方的性要求有正确的理解，才能保持夫妻间性生活的和谐。

第三节 难言之隐

● 并不存在所谓的“过度自慰”

长期以来不少性知识书刊及婚姻手册向人们暗示，如果不过度沉溺于自慰，自慰没有什么不好。但实际情况是，在医学范畴中根本就没有什么自慰频繁度的标准，这就像没有夫妻性生活频繁度的标准一样。根据现有资料，自慰是否给人带来生理损害，并不取决于自慰有多么频繁。在大多数情况下，人们对性活动存在着自我调节机制，当一个人感到在性上已经满足了，他(或她)就会对性(包括自慰)失去兴趣。至于一个人出现多少次性高潮才会感到性的满足，那取决于具体的人和具体的情况。

● 自慰并不会使男子丢失精子

广泛流行的传统说法是，男性机体一生能生产的精子数有一个有限的总量，每次射精都将使男子耗掉一批精子。而实际上从性成熟时起直到老年，生产精子的睾丸一直保持着活性，在完成一定数量的性高潮之后也不会停止精子的生产。事实证明，男性在青年时期性活力越旺盛，则其在以后的人生阶段的

性活力越高，机体产生和射精时排出的精子也越多。

● 自慰不会引起同性恋行为

许多人质疑，自慰是否会影响人的性取向而导致同性恋。这大概是因为自慰是人从自己的生殖器上引发快感而联想到从同性身上获取性快乐。这完全是没有根据的。实际情况是，无论异性恋、同性恋还是双性恋者都会有自慰行为。

● 自慰并不是必不可少

有些人特别是有些男人认为，性高潮缺乏会给人体带来损害，他们担心精子或者精液的蓄积，或勃起以后却不达到高潮射精会危害健康。实际上人体产生精子的能力与其性活力是相互适应的，精满则溢，人的机体会自行调控，不见得非要将精液排出。所以，尽管自慰在人的性经历中具有一定积极意义，但它对于生理和心理的发育完善并不是必不可少的。

● 房事过频或致射精无力

射精无力即指男子房事达到性欲高峰射精时，无足够的力量将精液射入阴道内。射精无力可减少男子性快感，久之可继发性欲减退、阳痿等疾患。射精无力现象的产生大致可分为生理性和病理性两方面的因素。生理因素主要是指房事过于频繁，造成支配射精的有关中枢神经负担过重不能很好地发布射精命令，从而产生射精无力现象。病理因素主要是指神经和内分泌方面存在着某些病变，如脑和脊髓病变会妨碍射精功能正常发挥，丘脑下部、脑垂体或睾丸有病变时会影响性激素代谢，而射精过程则需性激素的帮助。

若为病理因素所引起，则应积极治疗原发病，如果是由生理因素所引起，则需针对发病原因制订切实有效的防治措施，如避免房事过频，减少精神压力，充分提高性生活质量。

● 射精过早也是一种病

射精过早亦称早泄。即指性交时男方尚未与女方接触或刚刚接触便发生射精，以致不能完成正常

的性生活。诱发该症的病因大多由神经调节功能敏感性增高或心理因素所致，如长期手淫、纵欲过度、性生活不和谐等；亦可由外生殖器及下尿道炎性病变所引起，如精囊炎、前列腺炎、包皮过长、尿道下裂及阴茎海绵体硬结症等。

对神经功能失调引起的早泄，患者首先要消除紧张状态和恐惧情绪，同时应保持外生殖器清洁卫生。

● 动作粗暴可造成射精疼痛

射精疼痛即指射精时阴茎、尿道、会阴及下腹痛。引起射精痛的主要原因有：性生活过频、生殖器炎症（精囊炎、前列腺炎、后尿道炎等）、泌尿系结石、泌尿系肿瘤等；另外，性生活过于兴奋、动作强烈粗暴亦可造成射精痛。

若为性生活过频所引起。只要减少房事次数，即会消除射精痛。若是由其他疾病所引起，就需积极治疗原发病，只要把原发病治愈，射精痛即会随之消失。

● 性能力也会用进废退

人的性能力与其他能力一样，也有一个用进废退的问题，加强锻炼能力就可能提高，停止锻炼能力就会下降。而民间普遍对此存有误解，认为人的性能力像河水一样，用坝把它堵住，堵的时间越长水就越多，一旦打开堤坝，就会洪流滚滚，势不可挡。这种做法在短期内是有效的，但如果超过一定期限，就会从原来的能力水平上退步。

对于长期分居后终于团聚的夫妻，不能急于求成，应加强性接触，逐步培养、调动自己的性欲，刚开始不要急于想勃起，只要有良好的感受就行。直到生理和心理上熟悉它，性欲望随着这种熟悉而日益强烈之时，就水到渠成。

● 慢性疲劳或致男性阳痿

慢性疲劳可带来诸多的性功能障碍，是引起男子阳痿较常见的因素。疲劳之所以能引起阳痿，是因为肌肉过度疲劳或因过度用脑、忧郁不安、紧张等所致的心因性疲劳干扰性欲的唤起，其中包括大脑功能降低抑制了性兴趣、皮层边缘系统情感中枢兴奋性降低，以及垂体的促性腺激素和睾丸的雄激素分泌减少而降低性兴奋。此外，阴茎不

举或举而不坚的心理障碍也会成为引起阳痿的主要因素，如不及时纠正，将使阳痿的程度越演越烈。

● 打呼噜严重，影响性生活

英国一项调查显示，该国有1/4的夫妇声称，配偶打呼噜严重影响他们的性生活。

在接受调查的1000对夫妇中，接近一半将夫妻之间的争吵归咎于打呼噜。其中有10%的夫妇说，打呼噜打到最严重的时候，他们甚至考虑到分手，以逃避令人烦恼的鼾声。

打呼噜不但配偶深受其害，自己也不能安然入睡，同时也会影响到两人的性生活，因为缺乏睡眠肯定会导致性欲低下。

第四节 两性心理

● 现代女性喜欢进取的男人

对女人来说，什么样的男人最性感、最有魅力？威武勇猛，还是粗犷剽悍？对不起，那已经是中世纪骑士时代的老黄历了，要么只是武侠、枪战影片中的故事。当今社会的女性，更加钟爱的是那种温柔善良、积极进取、事业有成、责任心强的男人，因为这种男人会给她们更多的安全感、依赖感和信任感，大多数女性也承认，这样的男人才真正性感、有魅力、令人着迷。

● 女人性爱时不喜欢灯光

大多数女人认为，在黑暗中她们才能感受到更加广阔的性爱空间，可以更好地想许许多多让人愉快和动情的事，因而也就更加兴奋。眼睛看不到了——女人是习惯于闭着眼睛做爱的，一切都会让位于身体的感觉，使她们更能专注于性事。另一个重要的原因是，大多数女人担心自己的脸因为兴奋而变得难看，而在黑暗中，这些都会得到掩饰。

● 女性不拒绝性爱花样

男人们总是不满足习惯的性姿势和爱抚方式，总想尝试新奇的东西，以追求更大的刺激和快乐。其实，现代女性在认识上和行动中对此一般也不排斥，因为她们同样有追求新鲜刺激的需要。

但必须坚持一个前提，就是她们认为这种性姿势和爱抚方式是健康的、卫生的、安全的，并能使自己更快乐，绝不能给身心健康带来任何损害。所以，男人们如果想尝试新的性姿势和爱抚方式，最重要的就是尊重女方意愿，取得她们的同意。

● 女性对安全套无所谓

男人往往不喜欢安全套，在他们看来，那样会降低快感。可对于女性而言，她们并没有什么特殊感觉。

不过，有时女人却会想：安全套是不是滑脱了？这完全是出于避孕和预防性病的考虑。如果冒着可能发生不情愿的妊娠或传染上性病的危险去做爱，当然就没有任何快乐可言了。

● 女性性爱中被动是假象

虽然人们的观念开放了许多，但在人们的心目中，娴淑、庄重而温顺的女人，尤其是在性生活方面表现沉着、稳重与克制的女人才是好女人。这就使大多数女人不愿意在性方面表现得那么张扬、外露。

其实，女人在性方面表现主动与否，跟她们有没有性积极性、主动性是两码事。女人在性方面绝不是被动的。但是，女人们只能用比较隐晦和含蓄的方式表达出来。

● 娇生者会在性生活里苛求对方

有些人从小娇生惯养，一直以自己为中心，因此缺乏理解别人的能力，更不懂人生在世，应该尽量体量别人的弱点和缺点，应该“得饶人处且饶人”。这样的人往往会在性生活里苛求对方，一旦发生矛盾，就只会残酷斗争，不会主动让步和妥协，而且也很难在短时期内学会体谅别人。由于以自我为中心的独生子女越来越多，这种情况在不远的将来可能会成为一个普遍的严重问题。

● 自卑者在性生活中易受“伤害”

有些人从小生活在压抑的家庭或者社会环境之中，会在性生活中出现两个极端的表现。一方面，他们出于别人难以察觉的深深的自卑感，对于对方的一切表现都会过分敏感，动不动就认为自己在性心理上受到了伤害。但又绝不愿意向对方表露，因为他们往往认为那是一种“乞求”；另一方面，他们为了保护自己那自卑的心灵，往往会在性方面以攻为守，把自己在性生活中的一切不愉快和不适应，统统归罪于对方。这些人的共同特征是常常用争强好胜来掩饰自卑，或者以冷漠来维护自尊。

● 坎坷者在夫妻生活中多疑

由于在生活道路上曾经遇到过种种挫折，有些人即使在夫妻性生活里也同样缺乏安全感，似乎总是在担心着什么，往往让对方手足无措，实在不知道应该如何去体贴和关心他。这样的人虽然不一定自卑，却常常多疑。他们往往会百倍警惕地注视着对方的一举一动，生怕天外飞来一个“第三者”。一旦他们认为自己发现了蛛丝马迹，就会用冷漠或者争吵来告诫对方。但是如果真的让他们离婚，他们又会顾虑重重，不愿丧失目前这一点点安全感。

● 性爱不能过分求新求异

有不少人看过“三级片”或描述性生活细节的书，难免会想试试，希望能为性生活增添乐趣。但需注意夫妻间性观念的不同，如果伴侣对此很难接受，那就要注意尽量保持一致，或采取逐渐过渡的方式慢慢改变，否则“好心反而办坏事”。

● 男人射精会激起女人性高潮

与其说精液在喷射中冲撞的是女人阴道的穹窿，不如说那浓于水的精华的琼浆滋润的是女人整个身心的世界。在精液喷出的一刹那，为女性全部性交美的渴求。女人会因此而感受到男子的生机勃勃，强壮有力，会感受自己的生命注入了青春活力所需要的甘露。

所以，男人千万不要误以为女人不在乎男人射不射精。射精，不只是男人的性高潮，也会激起女人的性高潮。

● 内衣能唤起他的爱欲

内衣不一定要最贵的，但决不能是廉价品，更不能是老祖母的样式。它的作用不仅仅是防止乳房下垂那么简单。有的女性说，穿着高档内衣，就好像拥有了一个性感的“小秘密”，走路和讲话时都会感觉不同往常。而对男性来说，没有什么比看到心爱的女人穿着合身、性感的内衣，更能激发他们的情欲了。

● 男人希望女人有话直说

“有什么话不能直接说出来？”许多男人都曾发出这样的抱怨。女人爱用兜圈子的方式表达自己的想法，再聪明的男人也跟不上女人的脑筋。尤其是发生矛盾后，女人就采取“不理”的态度——不说话、不通电话、不吃饭、不同房等“冷暴力”。其实男人希望用简单的方法处理两个人之间的问题。

在性生活上，男人也希望女人有什么想法和感受直接告诉他，好让他及时调整自己的方式，更好地满足女人。

● “出轨”能诱发男性阳痿

时下，阳痿患者越来越多，而“出轨”往往是“火上浇油”。发生婚外情让男人无法接受自己，愧疚心态长期干扰大脑神经，感觉疲惫不堪，这时候，精神性阳痿就会发生。同时，婚外性行为害怕女方怀孕也是一种精神负担，致使性高潮时不敢尽情发泄，久而久之也易导致阳痿。

此外，一些男人本身有阳痿的倾向，在遇到“出轨”时，能很成功地勃起。但是在回到家中以后，可能会一蹶不振，最终陷入阳痿的厄运。

● 不要勉强伴侣行房事

男女性能力有一定的差异，而且也会因为年龄增大而衰退，另外，还受工作、情绪、健康等的影响。男女性欲差异总是存在的，故不能要求伴侣之间随时都保持一致，否则可能使房事变得机械，久之会失去“性趣”。

同时，性生活过于规律成“制度”，定时、定量、定点等，也会使性生活变得毫无生气，觉得性爱是一种夫妻间的应付，并容易使伴

侣对性有一种紧张感及压抑感。

● 老婆的美，需要丈夫去发现

中国有句俗话：“老婆是别人的好，孩子是自己的乖。”其实，这仅仅是一个远瞻与近窥的问题。你所看到的都是优点的别人的老婆，在她老公看来，也同样有着很多缺点。而你所看到的缺点多多的自己的老婆，在别人看来，可能是非常优秀的。很多婚姻并没有缺憾，缺憾的是你没有欣赏婚姻的心态和眼睛。对于老婆，你更要去发现她的美、放大她的美。不是有人说过吗，生活不缺少美，缺少的是发现。

● 男人最怕妻子的拒绝

当你的丈夫对你发出性信号时，他所表达的不仅仅是性要求，他的潜意识中是说：“一定要接受我。”如果你说：“不行！不行！”“ 我太累了”之类的话，他会觉得自尊心受到了伤害。此时，男子可能会缺乏平时的宽容，顿时产生一种不满之情。如果你经常拒绝他的性要求，他也许就会停止这种求爱行为，双方在感情上就可能出现问题。更糟的是，他也许会到别人那里寻求性生活，获得一种“接纳感”。

● 男人喜欢女人更主动

妻子要偶尔地充当一下“性进攻者”，因为男人很喜欢女性展示她对性的爱好，他们对女人的“性趣”外露往往会表示极大的热情和好奇心，由女方来调动男方的性意识，常会收到意想不到的效果。除此之外，如果男子总是充当性生活的主动角色，他可能会觉得千篇一律，缺乏新意，而且还总要冒可能被拒绝的风险。他喜欢你也能处于他的位置，这样你就会理解他的性信号被人接受是多么的重要了。

● 男人喜欢女人有点幽默感

逗笑是男人放松精神紧张的一种方式。男子常感到责任的压力，他们需要用笑来轻松一下。所以，当你丈夫试图幽默一下而你又拒绝参与的话，他就会感到你对他缺乏理解，甚至觉得你在评判他的行为和表现。女人学会在床上和床下同

丈夫一起逗笑，或自己常表现一些幽默的言语和举动，生活就会拥有更多的乐趣，并使他“性”趣倍增。

● 常争吵的夫妻易“受伤”

《国际心理生理学》报道，假如和爱人争执半个小时，起码要花上一天的时间来恢复你身体的反应能力；对于那些经常争吵的夫妻来说，复原的时间还要加倍。

专家对一些手臂上有伤的夫妻做了一个有趣的测试：当他们被问及曾有过的不同意见并激烈争吵过的问题时，这些夫妻手臂上的伤口比正常情况下的康复速度慢了40%。这一反应是免疫细胞因子忽然增多所致，假如该细胞因子长期偏高，就会导致关节炎、糖尿病、心脏病和癌症。生气之后的一周，只要想到这件事，血压还会升高。所以，不管是怒火万丈也好，或是感到小小的挫折也好，最好尽快忘掉它。

● “被爱”能使身心镇静

意大利帕维亚大学研究人员发现，坠入爱河会使人在一年之内，身体里的神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复，并增进记忆力；同时，由于恋爱中“被爱”的满足感，会使人的身体和思想处于镇静状态。但恋爱一年后，神经生长因子水平会出现回落，那时，恋爱中罗曼蒂克的感觉不复存在，人又重回现实之中。

● 男子靠视觉刺激进入状态

一般而言，男子易受视觉刺激而女子易受听觉刺激。这就是为什么男孩子爱看色情画面寻求刺激，而女孩子则爱读浪漫小说的原因。这意味着男人的性冲动来源主要是你的外表，也解释了为什么男子总爱注视女性的身体和穿着。所以，你应该偶尔穿一些性感的内衣。如果你习惯关灯做爱的话，不妨改变一下，或开着柔和的灯，或在房间里点一些蜡烛，因为你的丈夫会因其视觉效应而激发冲动，那就让他的双眼“饱览”你的身体吧。

● 男子勃起并不总是要性交

勃起是由于阴茎充血，对其刺激的原因可能是性冲动，但也可能是憋尿、内裤过于紧小等。另外清晨醒来时也会勃起，如果认为丈夫勃起就意味着他进入了“性状态”，这只会给你们的关系带来问题。你如果不能肯定，就问问他想怎样？例如，他早上醒来抱住你，就问他是要做爱还是要相互拥抱而已？这样他就会轻松自如地作出选择，并对你的关怀充满感激之情。

● 抚摸可激起女人欲望

神经末稍和血管越多的地方，性刺激感受越强。人体最表层的皮肤并无感觉，感觉产生于第二层皮肤。对大多数人来说，生殖器、耳垂、嘴唇、乳房、臀部、大腿是最明显的性感区。但许多人的性感区也包括脖子、手掌、脚掌和腹部等。

在性爱中，抚摸的顺序有着重要作用。一般而言，应先从最不敏感的部位开始，逐渐向最敏感的部位过渡。女人似乎对抚摸的力度更为敏感。通常她们喜欢先轻柔地抚摸，再逐渐增加力度。

● 性感气味可激起女性情欲

女人的嗅觉似乎比男人灵敏。她们可嗅到3英尺外的轻微汗味。在排卵期，她们的嗅觉尤为灵敏。

人体类似麝香的气味产生于阴部周围和液窝下的腺体。在动物界，一种散发香味的复合物——外激素，在求偶中起着关键作用，它吸引雄性动物追逐多产的雌性动物。但人类的情况有所不同。嗅到配偶的一点体香，通常不足以使你大动情欲。但配偶的体香确实在性爱中有不可低估的作用。

● 男人房事后昏睡不是性冷漠

在阴茎勃起过程中，黑皮质素的水平有所提高。黑皮质素是由脑组织分泌的物质，在正常情况下，其分泌的高峰出现在夜间入睡前，主要调节人体的睡眠，使人产生嗜睡感进而促进人体入睡。在阴茎勃起过程中，本应是夜间入睡时才出现的黑皮质素增多现象提前出现，等于男性在性生活开始时就服用了“安眠药”，再加上一定的体力消耗，性事完后呼呼大睡也就不足为奇了。所以，女性不应将此归结为丈夫的冷漠。

● 女性追求性爱的整体感

男人的性爱集中地表现在做爱上，在他们看来，似乎只有做爱才是传递情感的最佳方式。而女性则不然，她们的性爱要求是一种整体感受，做爱只是其中一个较为重要的组成部分。有人说过这么一句话：“女人的最大心愿就是被人爱。”这里的“爱”的内涵远远超出性交。

所以在婚后丈夫有意无意的冷漠、疏远，以及伤感情的言行，都会极大地影响到妻子在性交过程中的积极反应，要知道，女性往往把她们生活中的每一件事情都相互联系在一起，这是她们性爱的整体感。

● 交谈能激发女性情欲

女性常常担心自己在丈夫面前失去魅力，从而失去爱。因此，丈夫的关怀体贴是最好的安慰，她们可以从丈夫的关怀体贴中品味到爱情的温馨，证明自己的魅力还未消失。对于女性来说，真诚的交谈同样使她们感到强烈的爱意，而一些粗心的丈夫往往忽略这一点。要知道，性交前的交谈，更能刺激她们的性欲，使她们在柔情蜜意的话语中感受到丈夫的爱，可加强随之而来的性分享。

● 男人更乐于开着灯做爱

男人是视觉动物，视觉给予男人的性刺激很大，而男人对于性爱也不存在羞耻心理，所以大多数男人喜欢开着灯做爱。

男性受思维定势影响，需要开着灯看着女人面部表情的变化，他们以此来判定女人是不是感到愉快。灯的设计和光的亮度都刺激着他的性幻想和性投入。不过，也有男人会干脆地把灯关掉，他要减少视觉的刺激，延长做爱的时间。

● 女人喜欢在黑暗中做爱

女人出于各种理由害怕将自己完全暴露在男人面前：有的人是因为对做爱有一定的羞耻感，害怕视觉参与性行为；还有一些女人是自卑心理在作祟，她们或肥胖，或瘦弱，或体型不好，或肤色不美，因而就不想让伴侣见到自己的裸体。据说，40%的肥胖女人在关灯后才肯与伴侣做爱。所以，如果女人的身体不是她们理想那样，关上灯再

做爱是许多追求完美性爱的女性的第一选择。

● 男人通过做爱宣泄情绪

大多数男人在感受到压力的时候，都会选择通过性生活来宣泄内心的恐惧、痛苦、失意、悲观等情绪，做爱能够带给他们暂时的安慰和安全感。但这样的性生活，对女人来说则是灾难，因为这里只有性，而没有爱。

当你发现丈夫在情绪低落时主动亲近你，你可以给他一个温柔拥抱，用你的温暖让他相信，他可以向你倾诉一切，而你切记不要对他妄加评判。心情放松后的他，再给你的将是妙不可言的一次性爱。

● 男人不喜欢被女人当作孩子

女人往往在照顾男人的过程中，不知不觉让母性泛滥，把男人完全当成了一个小孩子。对于那些把丈夫像孩子一样照顾得无微不至的女人，男人会心怀感激，却不会联想到跟"母亲"做爱，那会让他产生近乎于乱伦的罪恶感。

男人喜欢被女人适度照顾，那是一种男女之间的情感依附需求的满足，但不喜欢被女人当作孩子。

● 不可常拿性爱开玩笑

夫妻性爱总会有性爱的信号，另一方应积极响应，在性爱上开点玩笑也能增添乐趣，但如经常在性爱上放出不恰当的信号，到了真正有性爱要求时，伴侣可能会误解又是玩笑而置之不理，引起矛盾，爱欲无踪。

● 女人40，"性"福美满

40岁以上的女性，只要身体状况良好，一般都拥有较好的性欲和性能力，不少人感受性高潮的能力比青年时期反而会大幅增强。

美国一项最新研究显示，相较于其他年龄段，40岁以上女性的性生活应该最美满。与此同时，德国汉堡GEWIS民意调查机构的调查也表明，40岁的女性感觉比20岁时更幸福。

研究人员分析，中年女性结婚多年，婚姻成熟了，夫妻感情难再产生裂痕；此时，子女大多已成家，家庭负担也明显减少，女性可

集中精力投入新生活。

● 性爱时别老问对方感觉

如果一个男性在性爱过程中千万句地问“你感觉怎么样”，那只能说明他对自己不自信。殊不知，频繁的语言交流，会让女性无法全心全意地投入到性爱之中。有时，女性也会在性爱时“絮絮叨叨”地说家里事，男性会当即表现出不耐烦的情绪，毕竟谁愿意在激情四射的时候考虑柴米油盐。而且，若总是在这样的情形下享受性爱，会让人对激情失去期待，甚至可能会排斥和爱人亲热。

专家建议，性爱时要多说情话，比如“你很性感”、“我感觉很棒”之类的，而要少说“问话”，这才是让性致升温的高招。

第五节 生殖健康

● 男性私处卫生要重视

讲究生殖器官卫生不只是女性的事，男性也同样应该重视。适度清洁是保障男性生殖系统健康的有效手段。清洁卫生工作做得不够或做得过多，都不利于男性生殖系统健康。清洁不够容易导致炎症，尤其是包皮过长者，要经常清除包皮垢，否则不但对自己有害，甚至有可能把这些不洁物质和微生物传播给别人。有些男性认为清洁的次数越多，越有利于健康。其实这也是错误的观念，清洁过度容易破坏其自身的防御系统，使细菌更容易进入体内。

● 更年期也应有性生活

被更年期综合征折磨的妇女，往往有不同程度的性困惑存在，多伴有分居、性冷淡的过程。所以说：性爱的缺失与发病有直接的联系，其原因很简单，性能量没有适量释放。因此，恰当地进行更年期性指导，对安度更年期大有裨益。

一般人都认为妇女的性生活应该在进入更年期的时候中止，这是极其错误的。习惯于有规律的性

交活动的中年妇女，由于从怀孕的恐惧中解脱出来，没有生育子女的顾虑，她们的性要求这时往往会增加。并且这种感情上和身体上的兴奋往往会持续整个更年期，甚至更长。

● 性生活只有一半让双方满意

男士要谨记，并不是每次性生活都是完美无缺的，只有40%～50%的性生活让双方满意。如果偶尔遭遇了挫折，请用微笑摆脱它，你的伴侣也会不再感受到压力和负疚感，更有可能期盼下一次亲热。

在性生活过程中，男性不能把目光完全集中在女性生殖器官上，关注一下其他性感区域可以减轻压力，获得新的快感。

● 新婚夫妻少喝碳酸饮料

男性健康专家建议，新婚夫妇以及想要孩子的夫妻们，除了须禁烟酒外，可乐型饮料最好还是少饮用。即使婴儿出生后，婴幼儿和哺乳的母亲也不能饮用可乐型饮料。因为婴幼儿饮用后，咖啡因会损害其健康；咖啡因也能随乳汁间接进入婴儿体内危害婴儿的健康。

当然也有人对可乐的杀精作用提出质疑，但可乐对孕妇及婴幼儿的影响是肯定的。

● 老年夫妻也需要肌肤相亲

古人常说“少年夫妻老来伴”，很多人觉得年龄大了，夫妻间的感情日趋平淡，仍然沉湎房事未免有失端庄，因而逐渐荒废甚至停止了性生活。其实，这是不可取的。压抑性冲动、中止性生活，对老年夫妻情感的维系有一定影响，还会增加老人孤寂冷清之感，不利身心健康。

● 性爱时间过长不利健康

有人认为，每次过性生活持续时间越长，越能获得性满足，这种看法并不科学，性生理研究表明，一次性生活的时间持续得很长，对双方的身体都不利。

过性生活时，男女双方性器官处于高度充血状态，人体的许多组织器官都参与这一特殊的生理过程，如果时间拖得很长，就会使人体的能量消耗过多而令人感到疲惫，甚至使双方出现精神倦怠、全

身乏力等不适。同时，临床证明，性生活持续时间过长，女性比较容易引起泌尿感染、月经紊乱等，男性容易引发前列腺炎等。

● “鸳鸯浴”损男人性功能

热恋中的情侣常会一起洗“鸳鸯浴”，情到浓时，顺便来一个水中大战，能够为男女双方带来无限快感。然而，“鸳鸯浴”竟然有可能影响男人性功能！专家更是建议：热水浴后20分钟内不宜进行性行为。

热水浴时，全身皮肤会广泛性充血。如果洗澡时做爱，或者洗澡后立即进行性行为，身体需要动用大量血液，流向性器官。比如男性性器官勃起时，海绵体内血液需要量要比正常状态多出20～25倍。而此时，大量血液又囤积在皮肤里面，发生调配上的矛盾，就会造成力不从心的现象。

● 性冷淡或致女性乳房胀痛

不少已婚女子都存在着不同程度的性冷淡。性冷淡对妇女自身健康有害，可诱发许多乳房疾病。

女性进入性兴奋状态时，乳房充血增大，达到性高潮时，乳房比平时增大1/4，得到性满足后，乳房充血消退恢复原状。有正常性生活的妇女，乳房有充血、肿胀及消退的周期性变化，有利于促进乳房内部的血液循环。性冷淡使性欲长期受到抑制，得不到满足，以致乳房的充血肿胀不易消退或消退不完全，这种持续性肿胀使乳房胀痛不适。

● 性生活不和谐诱发乳腺增生

乳腺小叶增生又称为乳腺增生，是妇女最常见的乳房疾病，约占全部乳房疾病的60%，多发于35～45岁，有少数患者可转变为乳腺癌。研究发现，性生活不和谐或性冷淡是乳腺小叶增生的重要诱发因素。其原因在于不良精神刺激导致的郁郁寡欢、孤独焦虑是乳腺小叶增生的“催化剂”，而性生活不和谐者心理长期处于抑制状态，致使内分泌失调并缺乏调节，久而久之就容易诱发乳腺小叶增生。

● 高龄未婚女易患乳腺癌

有资料表明，在乳腺癌患者当中，高龄未婚、性功能低下，丧偶女性的比例明显高于其他人群，这意味着无正常性生活或性冷淡的妇女患乳腺癌的危险性大大增加，而长期精神压抑的妇女易出现性冷淡，这些人是乳腺癌的高发人群。

● 夏天做爱，空调不宜开太冷

在性交过程中，周身血管充血扩张，汗腺毛孔均处在开放排汗状态，此时受凉风吹拂，皮肤的血管会骤然收缩，使大量血液流回心脏，加重心脏的负担；同时还会造成汗腺排泄孔突然关闭，使汗液滞留于汗腺，不利于排汗，还容易感冒。

炎炎夏日，做爱时难免要开空调，否则就会汗流浃背。不过提醒，空调的温度不能太低，因为低温下同房容易感冒，并会对身体造成伤害。

● 电子产品影响性功能

很多研究都指出，人类过多接触电子产品，尤其是手机、笔记本电脑，可能会影响男性精子的数量和质量，增加胎儿患各种疾病的风险，甚至降低人们的“性”趣。多项医学调查结果也表明，使用手机时间越长，男性精子的数量和活性就越低。而动物实验显示，每天经受手机电磁辐射超过6小时的老鼠，精子细胞会发生变异，中枢神经系统会受到压抑，男性勃起功能、女性的性唤起都会受损。

● 不要带病过性生活

正患有某些严重器质性疾病，且医生已嘱咐不能过性生活者，不可勉强过性生活；身患结核病又具传染性，也应避免性交；尤其是患有某种性病，更不可过性生活。带病过性生活，不仅自己受害，而且还会传给爱人，实应避免。

● 经期性交可致妇科炎症

经期性交危害巨大。首先，导致经量增多，加重经期的不适现象。其次，导致妇科炎症。平时子宫颈管内有宫颈黏液，能防止阴道中分泌物进入子宫，起到自卫作用。行经期间，子宫口开放，此种

黏液随经血冲出，子宫内膜也处于脱落的过程，形成一个新创面，性交可能会将细菌带入女性生殖道，有可能发生子宫内膜炎，甚至引起不易治愈的盆腔炎等。第三，对男性身体也有不良影响，可导致小便时淋伤、刺痛、热痒等尿道刺激症状，这是月经分泌物进入男性尿道所致。

● 酒后性交妨碍和谐

一些人习惯酒后房事，有人甚至认为酒后过性生活会提高质量。其实，酒后尤其是大量饮用烈性酒后，反而会导致男方阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活和谐。

美国加州大学洛杉矶分校一项研究显示，酒后性交不用安全套的机会比较大，从而增加感染HIV的危险，更严重的是，酒精会使口腔细胞在口交时更容易感染HIV。

● 强忍不射易诱发阳痿

有些夫妻以强忍不射来避孕，或者希望通过这个方法延长性交时间。更荒谬者，有人认为忍精不泄能延年益寿。

其实，间断性交对夫妻双方都是有害无益的。对女方来说，经常间断性交，可使盆腔慢性充血而导致腰酸、腰痛、腹痛和睡眠不好等症状。对于男性来说，突然中断性交，性中枢神经活动和性器官都仍处于兴奋、充血状态中，这种兴奋和充血的消退远没有射精后的消退来得迅速。这样，就加重了性神经系统和性器官的负担。久而久之，便易诱发阳痿。

● 事后清洁，消毒湿巾不宜

性爱后清洗生殖器是非常必要的，但有一些人犯懒，用消毒湿巾擦拭来代替清洗，这是不卫生的。

市场上销售的消毒湿巾大致有两类，一类含有护肤的成分，不能消毒，只能做皮肤的润肤保养，这种湿巾显然不能用于生殖器的清洁；另一类可以用作消毒或杀菌，但这一类湿巾含有许多化学成分，有强烈的刺激性，并不适合在房事后用来擦拭外生殖器。对于一些生殖器有损伤或过敏体质的人就更不能在房事后用消毒湿巾来擦拭。

● 性爱前女人应多喝水

不少女性抱怨，在结婚前，从来没有得过尿道炎。可是结婚后，尿道炎几乎成了她们身体的常客。

女性尿道炎反复发作与性生活有一定关系，因为在过性生活时，容易把女性尿道口的细菌向上逆行，经尿道口、膀胱、输尿管、肾盂，引起尿道炎。为了防止性生活引起尿道炎，女性在性生活前应适当多喝些水，使在过完性生活后，有足够的尿意而排尿。排尿可以起到对尿路的冲洗，这对预防尿道炎的发生有很好的作用。

● 房事之前要洗手

生活中，不少夫妻就寝前没洗手习惯，此前翻阅公用报刊，或点过钞票，手上就可能沾有性病病原体，做爱时又用手去抚摸自己或对方的性器官。这样，夫妻双方都可能成为性病的受害者。

尤其值得一提的是，会阴部温暖、潮湿，是性病病原体理想的乐园。它们一旦在此处落足，便会迅速安营扎寨、繁衍后代。

● 房事之后要补水

夫妻过性生活是件体力活，房事不仅体能消耗大，而且水分丧失也较多，因此，房事后，适当喝些饮料以补充水分，促进代谢产物的排出是很有必要的。

但房事后不宜马上喝冷饮。这是因为在此过程中，胃肠道的血管处于扩张状态，在胃肠粘膜充血未恢复常态之前，摄入冷饮会使胃肠粘膜突然遇冷而受到一定的损害，甚至引起胃肠不适或绞痛。如果感到口渴时，不妨先饮少量温热的开水。

● 性生活过频易引发痔疮

房事过度为什么会引起痔疮呢？因为性生活时，人的肌肉处于高度紧张状态，尤其是盆腔和臀部的肌肉此时会出现持续收缩，肌肉的收缩会令肛门周围的血液循环产生障碍，直到性生活结束，肛门周围的血液循环才会慢慢恢复正常。因此，如性生活过频，会造成痔静脉血液循环障碍，致使痔静脉曲张郁血，形成痔疮。

● 咖啡影响性生活质量

“如果你想拥有激情的性爱，那么在上床前喝一杯咖啡吧；如果你想毁了自己的性生活，那就再多喝上一两杯咖啡吧。”近日，美国著名性医学专家指出，咖啡对性爱有一定影响，适量有益，过量则有害。

如果性爱前喝了超过两杯的咖啡，交感神经过度兴奋，人就无法产生松弛、愉悦的心态，性爱的美好情绪会被焦急代替。不过，对于交感神经不容易兴奋，或者因为身体疲倦而无性欲的人来说，性爱前喝一杯咖啡，可以把自己的情绪调动起来。

● 预防女性膀胱炎，性交前后不要憋尿

性交时，阴茎在阴道内来回抽送，一方面推挤压迫女性的尿道，另一方面也将阴道、肛门附近的细菌带入尿道及膀胱，引发女性膀胱炎。

预防方法是：性行为前，先用清水洗淨外阴部，以减少会阴的细菌；性行为前、后不要憋尿，并且喝足够的水，排空膀胱，尤其是行房后的排尿特别重要，最好能完事后，喝一大杯水，排完尿再入寝。

● 房事后千万别立刻冲洗

性交后，由于男女生殖系统出现一些生理变化，如分泌物明显增加，特别是男性性交后射出精液，精液为蛋白质，随着时间的推移会变性，出现异味。如果性生活后不清洗，分泌物残留在体内，会造成局部环境“污染”，对男女生殖系统都不利。

但性交后立即洗澡，而且采用大量洗液清洗的做法也不对。科学的做法是，每次性生活后，夫妻先稍稍休息，然后用温水冲澡或清洗下身。

● 已饱勿房，已房勿饱

饱食后胃肠道的工作量骤然增加，身体便调动更多的血液去胃肠道参与工作，以便帮助消化。毫无疑问，此时分配在生殖器官的血液就要相对减少。因房事时性器官最大的特点就是要广泛充血，如果饱餐后立即进行性交，就会出现胃肠道同性器官争夺血液的情况，从而导致胃肠道缺血，影响胃的蠕动，进而影响消化系统的功能。我国传统医学早就告诫人们“已饱勿房，已房勿饱”，就是指饭后饱肚的情

况下不要立即进行性生活。

● 体外射精易患“性缺乏症”

在即将射精时抽出生殖器的做法非常冒险，这需要相当的技术，一来抽出稍慢就会流出去，二来在性交过程中，男性睾丸随时可能在阴道上端和子宫颈口射出精液，难免不进入子宫颈管。对缺乏性生活经验或者有早泄倾向不能很好控制的人尤其危险。而且，在性交最高潮中断性交会影响双方的性快感，多次重复可能得“性缺乏症”。靠这种方法避孕的性伙伴，有19%在一年之内可能怀孕。因此只有在实在没有避孕工具的情况下，或非常时刻方可一用。

第十一章
孕产保健

第一节 孕前准备

● 强化检查，防地中海贫血

地中海贫血是一种染色体显性遗传病，是我国南方最常见、危害最大的遗传病之一。常见两种类型：α-地中海贫血和β-地中海贫血。重型α-地中海贫血胎儿多在妊娠末期胎死腹中或产后死亡。重型β-地中海贫血一般在孩子出生后4～6个月发病，患儿发育不良，智力迟钝，需要靠长期输血维持生命，多在童年夭折。

尽管目前对地中海贫血尚无有效治疗方法，但“地贫”的发生完全可以通过婚前医学检查、孕前医学检查和产前医学检查这3个环节得到有效控制。

● 备战孕育，勿忘体检

准妈妈的疾病如果没有在孕前诊断治疗，等到怀孕时才发现，不但对胎儿健康有损，更会危及母体。孕前检查非常简单，只要花费半天时间，几乎所有医院妇产科都可以做，是每个准妈妈都必须的检查。其他还有些特殊的检查，主要是针对各种不同的遗传疾病，需一一分别咨询。

● 不育不孕，责任在双方

由于受长期传统观念影响，有些人认为生不了孩子就是女人的事，这种观念造成很大误导。据世界卫生组织统计，不孕不育症中有40%为男方原因，50%为女方原因，26%是夫妻双方同时存在的原因。目前国际通用的一种先进模式——夫妻同诊同治，可以减少对女性的歧视和误解，使夫妻尽快实现求子梦。

● 不育求医，最好西医

我国不育症夫妇几乎100%经过中医药的治疗。科学证明不孕不育不是一种疾病。在多种病因中，95%以上的病变是器质性病变，比如女性不孕主要病因包括：输卵管阻塞、宫外孕、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、盆腔粘连等。这些疾病只能通过宫腹腔镜外科手术解决原发病，恢复正常生理功能，才有可能正常怀孕和分娩。

● 备孕工作不要精细过头

在计划怀孕阶段，夫妻应保持感情和睦，性生活美满和谐，情

绪稳定、放松，过度紧张反而弄巧成拙；孕前应该保持饮食的均衡营养，食物的丰富新鲜。不要偏食，更不可暴饮暴食，盲目进补。此外，为了减少胎儿神经管缺失的可能。女方可从孕前3个月开始每日补充叶酸400～800微克；为了有一个健康的身体孕育下一代，男女双方都应该有目的地进行某些运动，例如每周至少有1～2次慢跑或游泳。当然，也要避免太激烈的运动，不要让身体感到太疲劳。

● 搬进新装房子，一年之内不要怀孕

在有条件的情况下，建议对新装修的房子做检测，看看甲醛、有机挥发物、苯、氡、氨等是否超标，如果超标，很可能对胎儿有直接的影响，如造成孕妇的流产、胎儿的发育异常，或胎死腹中等。搬进新装修的房子，建议一年之内不要怀孕，同时尽量不要在夏天搬进新家，因为夏天有害气体挥发多。

● 孕前补碘，促胎儿脑发育

孕前补碘比怀孕期补碘对下一代脑发育的促进作用更为显著。碘堪称智力营养素，是人体合成甲状腺素不可缺少的原料。而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化，是不可缺少的决定性的营养成分。

● 补充叶酸，预防神经管畸形

叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。因此叶酸是胎儿生长发育中须臾不可缺少的营养素。若不注意孕前与孕期补充叶酸，会影响胎儿大脑和神经管的发育，有可能造成神经管畸形，严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。

● 孕前补铁，防治贫血

铁是人体生成红细胞的主要原料之一，孕期的缺铁性贫血，不但可以导致孕妇出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿宫内缺氧，生长发育迟缓，生后智力发育障碍，生后6个月之内易患营养性缺铁性贫血等。孕妇要为自己和胎儿在宫内及产后的造血做好充分的

铁储备，因此，在孕期应特别注意补充铁剂。

● 压力过大，不易怀孕

来自工作和生活的压力可能造成卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵，月经会紊乱甚至闭经，这种情况下不易怀孕，即使怀孕也对宝宝的健康不利。

同时，连续夜班、长途旅行、沉迷于夜生活、过度体力劳动、剧烈体育运动、过于集中并持久的脑力劳动等过度疲劳状况下，也不宜受孕。

● 情绪不佳时受孕，影响胎儿发育

如果你处于焦虑抑郁或有沉重思想负担的精神状态下，最好暂时避孕，因为这不仅会影响精子或卵子的质量，也会使受孕后因情绪的刺激而影响孕妈咪激素的分泌，使胎儿不安、躁动，影响他的生长发育。

激烈争吵或暴怒后，情绪不够稳定，也会造成不孕或孕后胎儿健康不佳。

● 孕前禁服安眠药

安眠药对夫妻双方的生理功能和生殖功能都有损害，安定、利眠宁、丙咪口秦等会影响脑垂体促性激素的分泌。如果男人过多服用可能导致阳痿、遗精及性欲减退；女人则会表现为月经紊乱或闭经，从而影响受孕能力。准备孕育的夫妇，如果出现失眠现象最好通过增强体质、调节生活规律来解决，不要依靠药物。

● 长期服药者慎要宝宝

如果患有某种疾病，也许就要长期服药，但有些药物如激素、抗生素、止吐药、抗癌药、治疗精神病的药物都会对生殖细胞产生不良影响，特别是药物标识上有“孕妇禁服”字样的药请留心！生病了却想要宝宝的夫妻可在医生的指导下用药，或者等病好了再考虑要宝宝。

● 怀孕前，忌口服避孕药

口服避孕药为激素类避孕药，如果停服避孕药就怀孕或者在服药期间怀上宝宝，容易造成胎儿畸

形。应该在计划怀孕前采用避孕套方式进行避孕。

另外，外用避孕药膜是一种具有杀灭精子作用的药物，但如果使用方法不当，比如药膜未放入阴道深处以致溶解不全，或者放入药膜后未等到10分钟以上，就可能使部分精子漏网。而药物会对受精卵产生不良影响，应及早进行人工流产。

● 孕育前，少吃腌制食物

腌制食物虽然美味，但内含亚硝酸盐、苯丙芘等，长期食用会导致胚胎畸形，想要宝宝的夫妻要尽量少吃一些腊肠、咸肉、盐腌咸鱼、咸菜等食物。

同时，想要宝宝的夫妻在饮食方面还应尽量选用新鲜天然食物，避免含食品添加剂、色素、香精、调味剂、防腐剂的“污染”食品。否则这些物质在体内蓄积会引起慢性中毒，严重的甚至导致宝宝畸形。

● 为宝宝健康，戒烟戒酒

尼古丁有降低性激素分泌和杀伤精子的作用，它会影响生殖细胞和胚胎的发育，造成胎儿畸形。无论你烟瘾有多大，为了宝宝还是戒掉吧。

较多的酒精能够影响精子和卵子的质量，酒精中毒的卵细胞可与精子结合形成畸形胎儿。而如果爸爸长期大量饮酒会发生性功能障碍，也会使70%的精子发育不全或游动能力差，不利于胎宝宝的发育。

● 少喝咖啡，减少早产几率

在怀孕前就有喝咖啡习惯的妈妈，即每天喝4杯以上的，宝宝的早产率就要上升30%，而发生流产的可能性也会增加20%。同时咖啡也会抑制精子的活跃度，打算要宝宝的准妈妈爸爸们还是少喝些好！

● 丈夫乙肝，应推迟受孕

最新研究表明，乙肝可造成父亲和胎儿之间的传播。乙肝病毒存在于精子头部的细胞浆中，可在性交时使携带乙肝病毒的精子进入母体，与没有被乙肝病毒感染的卵子结合形成受精卵。通过乙肝病毒不断在受精卵中增殖复制，致使胎儿被感染。如果男性在生育前被查出感染，最好推迟生育时间，待到

病情被治愈并被证实不具有传染性时，再开始准备怀孕。

● 准备怀孕，丈夫也要谨慎用药

有些药物对精子有很大的损害作用，如吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等，一旦受孕会影响受精卵的质量。研究表明，引起不育症、习惯性流产的部分原因就是精子受损所致。

另外，含有药物的精液会在性生活时排入阴道，经阴道黏膜吸收后进入女性的血液循环，对受精卵造成损害，导致低体重儿和畸形儿的发生几率增大。因此，准备怀孕的夫妻应在孕前3个月都要慎用药物。

● 孩子性别与受孕时间有一定关联

X型和Y型的精子活力是不一样的。Y型精子要比X型精子体积小、活力强，在女性生殖道中的游动速度快。 根据这一特性研究专家推测，一般在接近排卵期时宫颈黏液偏向碱性，这种环境不仅利于Y型精子生存，而且还会使Y型精子游动速度增快。如果在这一时间里性交，容易增大生男孩的几率。远离排卵期时宫颈黏液偏向于酸性，不利于Y型精子游动，致使精子在女性生殖道中等待卵子的时间加长，在这一时间里性交容易增大生女孩的几率。

● 蔬菜残留农药会损害受精卵

残留在蔬菜和瓜果上的农药，如果未清洗干净，吃入人体后会改变身体的内环境，致使遗传基因发生变异，精子或卵子受到损害。因此，如果有条件，在准备怀孕时可以选购无污染的蔬菜和水果。

如果条件达不到，能够去皮的水果或蔬菜在食用时尽量去皮，不能去皮的蔬菜和水果最好先放在清水里浸泡20～30分钟，充分溶解农药，再用清水反复冲洗，然后方适宜食用。

● 高龄怀孕，心态要平和

高龄产妇生不健康孩子的几率会增大，但不一定都不正常。还有高龄生育不利于母亲和胎儿的健康，但由于各种原因而高龄生育

时，也不要过于精神紧张，这样反而会使不良影响增大。只要认真做好产前检查，孕期按照科学方法指导生活，就可以预防一些不好的结果。大多数人仍然可以平安度过孕期，平安分娩。

● 营养储备要从孕前开始

怀孕前的营养状况，与新生儿的健康有着非常密切关系。孕前营养状况良好，新生儿的体重偏高，健康活泼，围生期很少生病，甚至对孩子的智力都会产生良好的影响。因此，孕妇从准备怀孕开始，就需要补充额外的营养。如果孕妇本身营养摄入不足，宝宝就不能从妈妈的日常饮食中摄取足够的营养。如果你想怀孕，那么就要根据个人的体质情况，孕前及早做饮食调理，如果等到怀孕后再注意，那就是“亡羊补牢”了。

● 孕期不宜接种疫苗

从优生优育的原则上来看，任何药物(营养类药物除外)在整个妊娠期间都是不宜使用的，没有确切的资料表明，哪一种药物对胎儿来说是绝对安全的。胎儿期是细胞分化、组织器官发育迅速的时期，很容易受到药物等外界因素的影响，尤其是妊娠的前3个月内，宝宝的重要器官都是在这个时期内形成的，药物致畸的可能性就更大。

此外，为避免患上传染病而接种疫苗，对孕妇来说也是不适宜的，在整个孕期里孕妇都不能接种疫苗。

● 想要怀孕，需要先排毒

人体每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒物”，天长日久它们在机体内蓄积，就会对健康造成危害。对于孕妇来说，这种危害更为明显。

日常生活中的某些食物有帮助人体排出体内毒素的作用。动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能；鲜蔬果汁所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒；海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。

● 孕前积极进行体育锻炼

锻炼身体应该贯穿于人的一生当中，但在准备怀孕时期显得更为重要。

孕前加强体育锻炼，可增强身体的免疫力，防止孕期被病菌感染；可使全身肌肉更有力，特别是骨盆肌，有助于日后顺利分娩；可消耗体内多余的脂肪，避免孕期发生并发症；可使精子和卵子的活力更加增强。

● 过胖过瘦都影响婴儿健康

女性过胖或过瘦都会使体内的内分泌功能受到影响。这样，不仅不利于受孕，还会增加婴儿在出生后第一年患呼吸道或腹泻的几率，并在孕后易并发妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病。因此，准备怀孕的女性，无论身体过胖过瘦都应积极进行调整，力争达到正常状态。

● 怀孕前洗牙对母子都有利

孕妇口腔健康的重要性体现在对下一代的影响。研究表明，孕妇口腔不健康会殃及胎儿，牙周病会导致早产和低体重儿出生。

孕妇妊娠期间除了易患牙周病外，也易患龋齿。专家说，一般情况下，怀孕后的人进餐次数增加，甜食、细腻的食物增加，口腔内酸碱度发生变化，如不注意口腔卫生很容易发生龋病。

正确的做法是，怀孕前先做口腔检查与预防治疗，该治的牙治好，该拔的牙拔掉，该镶的牙镶好，不要等怀了孕牙疼了才想起到医院求医。

● 25岁，最佳生育年龄

从医学和社会学观点看来，女性最佳婚育年龄为23～25岁。通常在此之前，女性的生殖器官和骨盆尚未完全发育成熟，如过早婚育，妊娠、分娩的额外负担对母亲及婴儿的健康均为不利，难产的机会也会增加，甚至造成一些并发症和后遗症。

有调查显示，儿童中智力和体质最好者，其父亲的生育年龄为28岁左右，母亲的生育年龄为25岁左右。可以说，生育年龄选择在25～28岁是符合优生观点的。

● 夏末秋初，最佳受孕季节

打算要宝宝的夫妇，建议选择在夏末秋初时受孕。夏秋时节受孕的宝宝，患脊柱裂、无脑儿畸形的机会明显少于冬春受孕者。另外，女性选择在夏末秋初怀孕，那么早孕反应阶段正值秋季，避开了盛夏对食欲的影响；秋季蔬菜、瓜果供应齐全，容易调节食欲、增加营养。当进入易感风疹、流感等疾病的冬季时，妊娠已达中期，对胎儿的器官发育的影响已大大减少，足月分娩时，正是气候宜人的春末夏初，这样的季节有利于新生儿对外界环境的适应，从而能更好地生长发育。

● 育龄男性不宜总穿牛仔裤

男性学专家和泌尿学专家认为，牛仔裤穿在身上会紧紧地包住男性的外生殖器，对其产生压迫，从而影响睾丸的正常生精能力，同时透气和散热差，使精子功能下降，导致先天发育畸形比率增大。

因此，育龄男性特别是在准备怀孕阶段，不宜穿着过紧的裤装。

● 育龄男性少穿聚酯内裤

近年来，不孕不育门诊中，精液不液化、少精子症、性功能障碍等疾病正呈现出逐年上升的趋势。医学专家认为，出现这种现象的原因之一，与现今人们经常穿着纯聚酯内裤有一定的关系。因为，经常穿着纯聚酯内裤的男性，会暂时性地抑制精子生成，还有可能发生性功能减退。

育龄男性在生活中最好少穿纯聚酯类内裤，宜选择纯棉或半棉制品的内裤，特别是在打算孕育孩子的阶段。

● 想要宝宝，男性少蒸桑拿

现代快节奏的生活使很多男性觉得压力很大，有时喜欢通过蒸桑拿这种方式缓解压力。但在怀孕前最好暂时放弃。因为，睾丸中的精子在34～35℃环境中生存最适宜，而桑拿浴时温度高达70～80℃，会使精子的活力下降。

因此，准备要宝宝的男性尽量不要洗桑拿浴，避免对精子造成不必要的损害。

● 准备怀孕，女性要纠正慢性便秘

现在，便秘在职业女性中发生率越来越高，而长期慢性便秘，会使经常停留在肠管内粪便中的各种病菌，通过毛细血管、淋巴管侵入到左侧的输卵管和卵巢，引起炎症，导致输卵管功能受损，造成不孕或异位妊娠。

在生活中注意多喝水、多运动、多吃杂粮及新鲜蔬菜和水果，平时多饮杜仲茶，经常吃核桃、酸奶、青梅干等润肠通便的零食，有助于纠正慢性便秘。

● 受孕时避开不良自然现象

准备受孕时，应注意避开太阳黑子周，或雷电交加、山崩、地震、日食和月食等时间。因为，不良的自然现象会对人体受孕产生很大影响。

太阳黑子在爆发时，会放射出强烈的紫外线、高能带电粒子流和产生X光辐射，从而引起地磁暴、电离层扰动及自然界中的大气、温度、环境等一系列改变，对生殖细胞产生影响。比如，阻碍受精卵的着床及生长发育，导致受精卵畸形，生出智力低下的孩子。在雷电交加、山崩地震或日食、月食时，自然界中会产生强烈的X射线，也容易使精子和卵子细胞受到辐射，导致畸变。

● 育龄夫妇慎用电热毯

在寒冷的冬季，使用方便、易于控制的电热毯成了不少人的习惯。但电热毯并非对任何人都适宜。特别提醒育龄夫妇，过度使用电热毯可影响正常生育。

精子对高温环境特别敏感。如果长期处于高温环境中，如过度使用电热毯、蒸桑拿、穿牛仔紧身裤等，均可使阴囊、睾丸和附睾温度升高，而影响精子的生成与成熟。所以准备生育、想优生优育的男子，不宜长期使用电热毯。

● 下午做爱会增加受孕机会

据科学家对一天受孕机率的研究发现，如果想怀孕的话，做爱的最佳时间是下午5～7时。研究发现，无论是精子的数量还是质量一天中都变化很大，而在下午的这段时间达到高峰——恰好也在此时女

性最容易受孕。

研究早已发现荷尔蒙在影响妇女受孕上起着关键作用。它使大多数妇女在下午3～7时这段时间排卵。将这两项研究结合，人类确实存在“幸福时刻”。研究人员相信，这对那些有生育问题的夫妇会有帮助。

● 剖宫产3年内不宜再怀孕

生孩子后，避孕应立即提上日程，特别是刚做剖宫产的女性，如果再次怀孕可能会引起子宫破裂、穿孔等严重后果。由于女性在哺乳期没有月经，所以很多新妈妈怀孕后根本发现不了，直到胚胎发育较大了才发现，这时再做人流伤害非常大。

做过剖宫产的女性，3年内不能再次怀孕，因为子宫手术刀口处是结缔组织，缺乏弹力，很容易胀破，可能造成孕妇腹腔大出血甚至危及生命。

● 节欲一天，最易受孕

对那些精子数量少的男性来说，节欲1天，就可以提高精子的质量，从而大大提高女性受孕几率。这个研究成果对于急于当爸爸的男性来说，无疑是一条喜讯。

研究发现，在节制性生活时间长短不同的情况下，精子的浓度、健康几率以及活跃程度的差异是相当大的：精子浓度的最高点出现在节欲1天之后，随后开始迅速走低；精子活跃性最高点也同样出现在节欲1天之后，随后会慢慢下降；精子健康几率在节欲后1～2天内达到最高点；其活跃性在节欲1天之后开始增强，并保持了7天之久。

第二节 怀孕早期

●充足愉快睡眠，逃避妊娠反应

大约有80%的准妈妈会在孕期的某个时段感觉恶心、干呕和呕吐，尤其是早期期间。

虽然呕吐会令你对以前喜欢吃的许多食物都很厌恶，但是，你可能发现，你现在会对某些其他食物充满兴趣。那就尝试这些你现在喜爱的食物吧。另外，选择合适孕期的胸罩，可以令准妈妈减轻呕吐感觉；多出门散散步，可以分散准妈妈对胸口与胃部的注意力而感受好起来；保持充足愉快的睡眠，更是逃避恶心感的一个好方法。

● 切忌接触化学物品

怀孕早期用药须极为谨慎。就医时，应向医生说明怀孕情况，引起医生重视，不服用毒副作用较大的药物。中药或中成药同样有毒副作用，也应在医生指引下使用。

另外，怀孕早期切忌接触化学物质和放射性物质，否则，容易致胎儿畸形。因工不得不接触的，应尽早向单位申请调离原工作岗位。

● 妊娠反应过强应就医

怀孕早期会发生妊娠反应，如：恶心、呕吐、乏力、厌食等，为健康现象。因人差异而反应大小有差异。若症状太重，将影响母亲健康进食和休息，进而牵连胎儿的发育，应尽快到医院求治。不可听信偏方或单方。怀孕中发生的妊娠反应随着时间的推移会逐渐消失。

● 避免感染传染性病毒

怀孕早期应注意传染性病毒的感染（如风疹病毒、流感病毒、各型肝炎病毒等），这是最常见的导致胎儿发育不正常的起因。怀孕早期，应更加注意个人卫生，不去或少去公共场所和人流相对集中的地方；不能过度疲劳；不吃刺激性食物；不接触烟酒；多进食营养丰富的食物，关心膳食平衡。

● 妊娠早期绝对禁做下腹X线检查

妊娠最初15-56天，胚胎的器官正处于高度分化和形成中。此时，一旦不慎接受X射线检查，很

容易造成胚胎畸变。因此，在最初妊娠2个月里要绝对禁止做下腹X射线检查，即使妊娠3个月时也要尽力避免，以免造成小头、痴呆、脑水肿、小眼等出生缺陷。孕妇常规的肺部透视，最好推迟到妊娠4个月后，尽量避免进行骨盆X射线测量。需要做时最好安排在妊娠36周以后。

● 高龄生育，孩子易患糖尿病

英国医学专家指出，母亲生孩子时的年龄与孩子幼时就患上Ⅰ型糖尿病密切相关。研究表明，产妇年龄每增加5岁，孩子患糖尿病的可能性会随之增加25%。40岁以上产妇所生的孩子，患糖尿病的几率要比20岁左右的产妇高出3倍。

研究专家还认为，父亲年龄过大也会使孩子患糖尿病的危险性增大，更为可怕的是，过晚生育的女性可能会生出先天有缺陷或根本无法存活的孩子。

● 螃蟹甲鱼有堕胎作用

因为祖国医学认为，某些水产品有活血软坚的作用，食用后对早期妊娠会造成出血、流产。如螃蟹，虽然味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛淤之功效，故对孕妇不利，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。甲鱼，又称为鳖，具有滋阴益肾之功效。但是甲鱼性味咸寒，有着较强的通血络、散淤块作用，因而有一定堕胎之弊，尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更强。

● 薏仁可令子宫收缩引发流产

孕妇还应忌食滑利之品。薏仁又称薏米。药理实验证明：薏仁对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。马齿苋又名马齿菜、瓜仁菜，其药性寒凉而滑利。实验证明，马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产。

● 孕妇居室最好不要铺地毯

环境卫生学家指出，地毯上可以储存人们从外界环境空气中带回的铅元素，不仅对胚胎具有毒害作用，也是螨虫栖身的好地方。螨虫会在地毯上排泄出极易被人体吸入

的小颗粒，吸尘器对此无能为力，导致孕妇发生过敏性哮喘。专家建议，孕妇的居室最好不要铺地毯。

● 孕妇不可多食虾蟹等食物

家人为了让孕妇多进补，让胎儿吸收到充足的营养，往往会买很多虾、蟹或甲鱼等高营养食物，以为这样可以充分补充蛋白质，使将来出生的宝宝体质更好。

有关专家指出，这种做法是错误的。怀孕后孕妇体内的激素水平骤然上升，大约是怀孕前的近千倍，而虾、蟹内的激素含量很高，会加重孕妇的内分泌激素失调现象。因此，孕妇不可多食虾蟹等食物。

● 孕妇灌洗阴道或致早产

采用灌洗的方式保持阴道清洁容易导致早产以及初生婴儿体重偏低。最近一项由亚特兰大一家医疗机构进行的调查发现，在怀孕时进行过灌洗的孕妇其早产率（在怀孕20～36周时生产）几乎是其他孕妇的两倍。

调查发现，其实灌洗本身并不会导致早产，但会扰乱阴道内的细菌菌群平衡，使致病菌滋生，从而引发细菌性阴道炎，引起早产。

● 孕妇少使用卫生护垫

孕期阴道分泌物增多，孕妇会觉得有些不舒服，可能会使用卫生护垫。医学上并不赞成这样做，再好的卫生护垫多少也会影响局部透气。穿纯棉的内裤，每天换1～2次，并把洗净的内裤在阳光下暴晒，这才是比较好的选择。

● 孕期妈妈爱美也是一种胎教

怀孕了，就更应精心打扮。这一方面是自娱的一种方式，对自己容颜、服装的关心会使你忘掉妊娠中不快的反应；另一方面，化妆会使你显得气色很好，自己看了，心里会舒服，别人看了，对你称许几句，你也一定会很高兴的。可见，化妆会使你保持自信、乐观、心情舒畅。因此，美容、打扮无论对自己还是对胎儿都是很有意义的。事实上，美容、穿衣也是胎教。只是在化妆的时候一定要注意，不要浓妆艳抹，那样对孕妇和胎儿都是不利的。

● 妈妈偏食婴儿“遗传”

据美国《独立报》报道，如果妇女在怀孕和生产后偏爱某种食物，那么胎儿、婴儿在分别通过子宫内的羊水和母乳多次“品尝”该食物成分后，很可能也会喜欢上这种食物。

如果孕妇爱吃胡萝卜，她们的孩子在断奶后往往比其他孩子更爱吃胡萝卜。假如新生儿的母亲偏爱蒜或含有香草、茴香籽的调料，那么她们的乳汁中也会分别含有蒜、香草和茴香籽的成分。在一项实验中，通过母乳经常“品尝”特定食物成分的小孩在长到7个月大时，会特别喜欢特定食物的味道。如果给这些孩子改喂标准成分的母乳，他们会皱鼻表示不爱吃。

● 孕早期勿热水浴

当您在放满热水的浴缸里，悠闲地泡上半个小时，既舒服干净而又消除疲劳之时，您可曾想到，热水浴对孕妇，特别是对怀孕3个月内的孕妇会带来危害？因为此时，母体温度过高会直接影响胎儿的生长发育，严重的会造成畸形儿或低能儿。

大量调查证实，孕早期受到物理性的有害因子如洗过热的热水浴、盛夏中暑、高温作业、剧烈运动等，都可使孕妇体内产热增加或散热不良而致高热。早期胚胎生活在高温环境下，极易受到伤害，使组织停止发育、受到损伤。

● 预防“兔唇”，关键在孕早期

胚胎学者指出，唇腭裂（俗称“兔唇”）形成于妊娠期的前三个月，在胚胎发育的早期，唇、腭是由两侧组织往身体中线融合起来的，若不能正常融合，就会产生各种不同部位的裂缝，出现唇裂、腭裂、唇腭裂这3种问题。

产生“兔唇”的原因，除了遗传因素外，多是后天因素造成，比如环境、药物、烟酒、情绪等。因此，怀孕早期，孕妇一定要远离污染，远离烟酒（包括二手烟），保持平和的心态。

● 长期在荧光屏前易流产

美国妇产专家调查显示：怀孕1～3个月内，每天看电视，或电脑荧光屏前工作4小时以上，发生

流产和产下畸形儿的比例占60%以上。因为，虽然荧光屏发出的X线剂量对母亲不会造成实质性损害，但对刚开始孕育的胎儿，可能是导致流产和畸形发育的原因，何况射线会在母体内蓄积，为此，专家建议孕妇：尽量不看电视；尽量少用电脑，即使必须操作时，每天在荧光屏前逗留时间不应超过1小时；与电视机荧光屏的距离至少要保持2米，与电脑荧光屏至少要保持1米。

● 怀孕早期要避免暴晒

怀孕前3个月胎儿成长最快，这个阶段孕妇对高温也最敏感。在怀孕后期，高温还会导致孕妇早产，增加流产几率。

英国妇产科专家指出，在高温下，为降低体温，孕妇血管会自动收缩，从而通过血管向婴儿输送的养分也随之减少。因此，他给准妈妈一些抵御高温的建议：孕妇在上午11点至下午3点温度最高时应待在阴凉场所；穿天然面料的宽松衣服；多喝水，多吃蔬菜、水果等容易消化的食品；避免剧烈运动。

第三节 怀孕中晚期

● 坚持锻炼有助顺利分娩

胎儿的正常发育需要适当的运动刺激。准妈妈进行锻炼不仅有利于自身的身体健康，增强胎儿的免疫功能，还有利于顺利分娩。

根据美国专家研究显示，孕妇每天做30分钟或更长时间的温和运动是十分安全的。你在怀孕前的身体状况决定了你在怀孕时是否适合长时间运动。如果怀孕前，你就一直爱好运动，那么怀孕后没有什么特别的情况，你可以继续进行，运动要适度，不要运动到令自己感到疲劳或上气不接下气的地步。

● 乙肝准妈妈每月必须产检

患有乙肝或带有乙肝病毒的女性，只有在怀孕、生育期间都格外注意，才能保证生出健康的宝宝。

首先，患有乙肝的女性，必须在病情被控制住之后才能怀孕，如果仅仅是乙肝病毒携带者，也要经检查确认病毒不会影响宝宝，才能准备怀孕。其次，在怀孕之后，要定期进行肝功及病毒活性检测，且应比普通产检更为频繁，以一个月

一次为宜，以防因孕妇心理压力越来越大，导致病毒活跃引起疾病发作。再次，胎儿出生24小时之内，应注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗，以阻断乙肝病毒的母婴传播途径。

● 胎动是宝宝给妈妈的“电话”

一般说来，胎动会发生在怀孕的第五个月。宝宝踢的第一脚，妈妈也许感觉得并不十分明显。但不久之后，妈妈会开始频繁感受到宝宝的动作。

随着怀孕月份的增加，宝宝的动作会变得更加频繁，这种动作频率会在第七个月达到高峰。自此之后，频率开始降低，但动作的力量却会增强。

孕妇烦躁不安时，胎动次数要比平时增加数倍，胎儿长期的不安静，也使体力消耗过多，出生体重比一般婴儿轻。出生后容易发生神经功能紊乱，造成吐奶、哺乳困难、躁动不安、易哭闹等。

● 左侧卧位可缓解孕期紧张

妊娠晚期，胎儿不断增大，子宫本身的重量比妊娠前增加了20倍，再加上胎儿、胎盘和羊水的重量，整个子宫的重量足足有6公斤左右。仰卧位时，增大、负重的子宫便会压迫腹主动脉和下腔静脉。因腹主动脉是孕妇体内血液供应的主要血管，一旦受压，会使心、脑等组织器官供血不足。

妊娠晚期的孕妇卧姿易取左侧卧位。如果孕妇长时间左侧卧位有困难，平卧时可在右臀部垫以靠垫、枕头或棉被等，使骨盆向左倾斜，同样也能起到左侧卧位的效果。

● 胎儿并非越大越好

体重太重、胎儿太大都会增加生产风险及困难，延长产程、胎儿缺氧、吸入胎便、手臂或锁骨骨折受伤的危险，有时候还必须借助真空吸引，易造成胎儿受伤，母体骨盆、会阴受伤的机会也会升高。因此，胎儿不是愈大愈好，生产顺利最重要。

● 腿脚浮肿不需特殊治疗

到了孕晚期，最令你头疼的问题可能是腿和脚的浮肿。其实，多数情况下，并不需特殊治疗，只要

注意休息。如果你发现自己血压偏高，一定要去看医生，不要任意服用降压药物，以免造成不必要的危险。在怀孕的最后阶段，虽然胎儿的情况已经稳定，药物对于胎儿的影响不大，但你仍然需要避免感染病菌，吃药是最后的选择。

● 孕期照B超不宜过3次

现在有些医院妇产科在给准妈妈进行B超检查时，也可以顺便通过B超的技术，给胎儿拍写真集，也就是把胎儿在妈妈肚子里的样子拍出来。很多准妈妈既想给宝宝拍照留个纪念，但又担心这样会对宝宝的发育有影响。专家认为，在医生指导下，科学合理地进行B超检查是很必要的，如果给胎儿拍写真集是在做B超时顺便拍的，那么对胎儿是不会有影响的，但如果需要单独做一次B超，并且时间较长，那准妈妈就要慎重选择了，有研究表明，孕期做B超最好不要超过3次。

● 孕妇上夜班，胎儿体重轻

加拿大专家发现，在怀孕期间妇女如果经常上夜班或是三班倒、在有噪音的环境中工作以及工作时需要举重物或是长时间站立，那么她们生下体重过轻婴儿的可能性将大大提高。研究人员表示，上述不利的工作状况如果孕妇遇到其中一条，其生下体重过轻婴儿的机率就提高8%。

不过，研究也发现，如果孕妇能够在怀孕24周之前采取措施避免在上述工作条件下工作，那么她们生下体重过轻婴儿的机率就将大大降低。

● 孕妇喝可乐，胎儿发育缓

有报道说，由于可乐饮料是一种含可乐豆萃取物的充气饮料，可乐豆萃取物中含有咖啡因，咖啡因能迅速通过胎盘作用于胎儿，所以孕妇如果大量饮用可乐，会使胎儿直接受到咖啡因的不良影响，甚至造成先天性疾病。

据悉，1瓶340毫升的可乐型饮料中约含50毫克咖啡因，而一次口服咖啡因剂量达1克以上，就可导致中枢神经系统兴奋、呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣等症状。

● 孕妇忌擦清凉油

炎热的夏季到了，有些孕妇喜欢涂清凉油或风油精提神，这是很不好的习惯。因为清凉油中所含成分如樟脑、薄荷、桉叶油均可经皮肤吸收，并可通过胎盘进入胎儿体内影响其生长发育。樟脑可能引起胎儿畸形、死胎或流产。故孕妇感到疲劳时可稍事休息，不应过度刺激神经，影响其正常的调节功能。

● 孕期性爱不影响宝宝智商

老人说：怀孕后不能同房，同房会小产。也有人说：孕期性爱，宝宝会变笨。据统计：为了宝宝的健康与聪明，11.5%的准爸准妈会忍受10个月的性饥荒。其实大可不必。度过了眩晕呕吐的孕早期，孕中期的妈妈不仅会食欲大开，对于性爱的需求也会节节高。适当的孕期性爱不仅对宝宝的体格智商大有裨益，而任何食物都无法创造的快乐和愉悦也会传递给肚中的宝宝。当然，如果有流产迹象，或者胎位比较靠前的准妈妈，还是要节制一点为好。

● 水果吃太多，易患糖尿病

长辈们说：怀孕妈妈多吃水果，妈妈不容易发胖，宝宝的皮肤也会好。不过现在越来越多的实例证明，水果吃得太多，孕妈妈的体重也会水涨船高，而且，还要面临患糖尿病风险增多的可能。营养师提示：每天1～2个水果即可满足妈妈和宝宝的需要，根本无需吃太多。

● 频繁摸肚皮可致早产

现在有些孕妇口耳相传，都在做乳房操，按摩乳房，以为这样能够改善血液循环，纠正乳头塌陷，为产后喂奶打下基础。有的妈妈给孩子做胎教，一边听外语，一边摸肚皮。这种做法是非常错误的，专家介绍，怀孕不到36周的孕妇，不宜做乳房操，千万不要频繁摸肚皮，这样会引起子宫收缩，可能导致婴儿早产。

● 紧闭门窗洗澡，可致胎死腹中

“每年夏天都有胎儿死在妈妈肚子里的案例。”据专家介绍，有的孕妇不敢用凉水洗澡，即使在夏

天，也用温度很高的热水洗澡，同时把卫生间的门窗关得死死的，结果胎死腹中。其原因是，水温高，毛细血管扩张，会导致子宫胎盘供血不足，加上门窗紧闭，室内缺氧，胎儿缺氧窘迫。另外，孕晚期孕妇蒸桑拿也是绝对不允许的，随时可能导致胎儿死亡。

● 孕期慎用精油

怀孕期间的护肤美容成了一大难题。怕化学成分不利胎儿，很多准妈妈认为只要是植物的就是安全的，其实不然。香港香熏治疗协会调查表明：迷迭香、熏衣草等精油具有活血通经的功效，对于孕早期的妈咪可能造成流产，所以，即便是来自自然的精油也非多多益善。所以，医生通常建议孕期慎用精油，否则会造成不必要的损失。

● 为了宝宝，管好宠物

宠物已成为我们生活的一部分，不过准妈妈们可要小心爱猫爱犬，特别是猫猫暗藏的杀手——弓形虫。如果孕妈妈们在孕早期感染了弓形虫，大约40%的宝宝可能遭遇严重的损害，如流产、视网膜脉络膜炎、白内障、脑内钙化、脑积水、小头畸形、智力障碍、黄疸和肝脾肿大等。不过，猫猫狗狗也并不是个个身藏弓形虫，不妨给它们也做个体检。不过即使你的宠物没有感染，也要看好它们的嘴，而且在与宠物宝贝亲密接触之后，千万别忘记洗手，而且要用流动的水冲洗，时间要达到一分钟。

● 区分真阵痛和假信号

有一种简单的测试方法：躺在水温不要过高的浴盆里，“准备式”阵痛会在水中停止，而真正的分娩阵痛则会变得更强烈。由于这个测试应该在临近预产期的时间做，因此，能够准确地区分是否真的阵痛来临了。

在医院，助产士和医生还会在这个时候，通过检查子宫收缩是否发生了变化，来确定宝宝是否准备好了。

● 孕晚期假宫缩不必紧张

怀孕30周，孕妇偶尔会觉得肚子一阵阵发硬发紧，这是假宫缩，

不必紧张。

您需要注意的是避免走太远的路，不要站立的时间过长。有时间的话，认真地记录下每一次有规律的胎动。越是临近分娩，您就会越来越感到活动不便，身体不适。

适当的参加些分娩课程，多了解些相关的内容，您会踏实些，心情会舒展些。此外，从现在到您分娩，最好多吃些豆类和谷类的食品，这不仅能满足孕妇身体的需要，同时还可以满足胎儿在这阶段对营养的需要。

● 孕晚期应增补脂肪酸

碳水化合物不要过多摄入，也就是不要吃太多主食。可以多吃一些优质蛋白，比如鱼、虾类的食物，另外要吃新鲜的蔬菜和水果，补充各种维生素和微量元素。

因为孕晚期是胎儿大脑细胞增殖的高峰期，供给充足的必需脂肪酸是满足大脑发育的必要条件。增加一点粗粮，因为粗粮中富含维生素B_1，如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓。

● 孕妈妈晚期心慌气短

怀孕8个月以上的孕妇，常常有这样一种感觉：平时不觉得怎么样累的动作，这时做了就会扑通扑通地心跳，大口喘粗气，即所谓的心慌气短。这是为什么呢？

原来在怀孕过程中，为了适应胎儿的生长发育，母体循环系统发生了一系列变化。妊娠晚期，全身的血容量比未孕时增加40%～50%，心率每分钟增加10～15次，心脏的排出量增加了25%～30%，也就是说心脏的工作量比未孕时明显加大。

● 睡觉抬高上身避免“烧心”

准妈妈孕晚期，常于胸骨后、“心窝”处出现烧灼感、重压感或烧灼样疼痛，多发生在睡眠后。

这是由于随着妊娠月份增大，腹内压升高，食管返流所致。食管返流时，酸性胃内容物可刺激胃粘膜，甚至引起返流性食管炎。为减轻食管返流，孕妇衣服要宽松，大便要通畅，积极防治呼吸道感染，以避免增加腹内压力。夜间睡眠时抬高上身，头部的床脚抬高15～20厘米，使上身抬高10～15度，可有

效地减少食管返流。此外，合理饮食也十分重要。进食勿过饱，以免使胃内压力升高，横膈上抬。

● 孕晚期背发麻谨防流产

当孕妇妊娠到第七个月，胎儿不断出现反射动作，如吸收和吞咽，躯干的成长速度胜过头部，此时的母体可能出现疲倦、便秘、胃灼热和消化不良，甚至偶尔头痛或晕眩、流鼻血、耳塞、体痒、后背发麻等症状，都是正常的生理反应，不用过于担忧。

如果经过休息、锻炼等方法调适，孕妇“后背发麻”的症状持续存在，就应该尽快到医院产检，排除是否先兆流产和其他专科疾病，如糖尿病、脑部疾病、心血管疾病、肺病、颈椎病等。因为仅靠“后背常常发麻”这一特异性不大的症状，很难断定孕妇得的是什么病。

● 产前紧张能导致产后昏迷

有些准妈妈十月怀胎还好，但临到分娩前的几天则显得格外紧张，吃不好、睡不好。分娩过程虽较为顺利，但分娩后的头两天却一直处于晕迷之中。主要表现为嗜睡、精神恍惚，对问题的反应总是答非所问，且对一些简单的事物都分辨不清。

妇产科专家认为，准妈妈产后出现的这种晕迷现象在医学上称为“产后认识功能短暂缺失”，是一种与产前过分紧张有关的生理现象。产前及产程中的过分紧张，产后就会感到身体疲惫不堪，睡眠增多。

● 孕妇爱吃辣，宝宝易患病

辣椒含有辣椒素，吃进去后刺激舌尖、口腔粘膜、嘴里的神经末梢，通过大脑反射下来，促进唾液分泌，有利消化食物，并使人感到轻松兴奋，产生辣后的快感和美味，被认为是理想的调味品。

同时也增加胃肠道消化液的分泌，由于消化液内含啡肽，不仅帮助食物的消化，而且加强胃肠道蠕动。辣椒食物还能增加脑细胞的活性，延缓衰老，减慢退化。

但是，并不是人人皆宜吃辣椒，尤其孕妇、产妇，如果食用辣椒，不仅可出现口舌生疮，大便干燥，也可使婴儿患病。

● 孕晚期勿戴隐形眼镜

角膜的弧度在怀孕期间会有些改变，且在怀孕末期更明显，角膜弧度的改变会使得原先配戴合适的隐形眼镜变得不合适。

怀孕期间眼睑的水肿层导致眼睑易发炎，破坏油脂层的分泌，使得泪液膜中的水液层更易蒸发。所以泪液膜量的减少及质的不稳定，容易造成干眼的症状，影响隐形眼镜的配戴。

怀孕时眼睛水晶体对水分的渗透度增加，会使得水晶弧度变陡，眼睛的近视度数会增加，使得原先合适的隐形眼镜变得度数不够，导致看东西会模糊不清。

● 妊娠黑斑无法预防

有些孕妇面部皮肤会有黄褐斑或称妊娠期黑斑病。还有的在下腹部正中线上出现一条黑线，乳头、外生殖器及肛门区色素过度沉着。这些现象都是由于孕激素引起体内产生过多色素所致。是无法预防的，但若设法防止紫外线直射，会使黄褐斑出现率降至最低。

孕妇由于腹部皮肤的拉伸。会有痒感和出现裂片。这时可到孕妇商店买些油膏涂于腹部或用燕麦片洗浴，以缓解皮肤炎症。

● 准妈妈可以喝冷饮

夏日气温高，对于孕妇来说，由于新陈代谢加快，出汗更多于常人。所以她们很容易出现口干舌燥的感觉。本身对普通人来说是美味的冷饮，此时对准妈妈们来说更是无法抵挡的诱惑。其实，孕妇喝冷饮并没有什么大的问题，但孕妈妈本身必须没有任何胃肠道不适的症状，否则还是适可而止。至于喝冷饮会造成宝宝气管不好，那是没有什么科学依据的。

● 孕妇忌穿高跟鞋

女性喜欢穿高跟鞋，因为高跟鞋能增加身高，弥补个子矮的缺点，就是身体不矮的人，穿上高跟鞋也会显得身体更苗条。同时，穿高跟鞋还可以使人挺胸收腹，显得精神。

但妇女怀孕后，身体情况有了变化，肚子一天一天增大，体重增加，身体的重心前移，站立或行走时腰背部肌肉和双脚的负担加重，

如果穿高跟鞋，就会使身体站立不稳，由于身体加重，脚的负担加重，走路或站立，都会使脚感到吃力。因此，孕妇不宜再穿高跟鞋。

● 准妈妈孕晚期忌远出

怀孕晚期，孕妇生理变化很大，适应环境的能力远不如平时，长时间的车船颠簸，常使孕妇难以入睡、精神烦躁、身体疲惫，而且旅途中孕妇免不了要经常受到碰撞、拥挤。车船上人的密度大，空气一般都很污浊，各种致病菌也比其他环境多，很容易使孕妇感染疾病。在这种条件下，孕妇往往会发生早产、急产等意外。孕妇分娩绝非小事，稍有不慎，将会危及孕妇和胎儿生命。因此，孕妇在怀孕晚期，一般不要离家远出。

● 孕晚期应避免久站久坐

妊娠晚期由于胎儿已逐渐发育成熟，子宫逐渐膨大。站立时，腹部向前突出，身体的重心随之前移，为保持身体平衡，孕妇上身代偿性后仰，使背部肌肉紧张，长时间站立可使背部肌肉负担过重，造成腰肌疲劳而发生腰背痛，故应避免久站。

妊娠晚期久站久坐因重力的影响，可使身体低垂部位的静脉扩张、血容量增加、血液回流缓慢，造成较多的静脉血液留于下肢内，致下肢静脉曲张。常表现为下肢酸痛，小腿隐痛，踝及足背部水肿，行动不便。

● 做爱催产，易致感染

过去确实有“做爱催产”的说法。这是因为精子中含有诱发子宫收缩的物质，通过做爱的刺激有可能会促使早些分娩。但是，首先应该考虑是否已经发生了破水。因为盲目的性行为会导致细菌感染。因此，对于进入预产月的准妈妈来说，无论是否过了预产期，我们都不赞成用这种方法催产。

● 去医院分娩前，忌化妆

有的孕妇担心自己的脸色太难看，去医院之前给自己化点淡妆。这种做法是错误的。因为分娩是伴有出血的消耗体力的大事情，如果擦粉底或涂口红，本来的脸色

便无法判断了，很可能会妨碍医生诊断。因此，去医院时最好不要化妆。指甲的血色也是医生观察的内容之一，所以原则上，也不要涂指甲油。另外，耳环在待产室里是要求摘掉的，所以也没必要佩带。

第四节 产后护理

● 新妈咪产后别用人参补

许多产妇都认为，分娩后身体虚弱，服些据说有大补作用的人参准会有好处，殊不知这样有时却适得其反。

从中医角度看，妇女分娩时的产创与出血，加上产程中的力气消耗，会使产妇生产后处于“多虚多淤”的状态。但这一般无需刻意治疗，即便要治疗，也必须针对特点，服用补虚化淤的药物。而人参的补气效果在中药中是最强的，只能在有气虚症状时才可使用。中医有句话，“在该用人参的时候使用人参，则人参是补药；在不该用人参的时候用人参，则人参就是毒药”，所以不能擅服。

● 产后不宜喝茶

产妇经分娩以后体力消耗很大，气血双虚，产后应卧床休息，以利体力恢复。多进汤汁类饮食，以增加乳汁的分泌。但产后不宜喝茶，因茶叶中含有咖啡因，饮用茶水后，使人精神振奋，不易入睡，影响产妇的休息和体力的恢复，同时茶内的咖啡因可通过乳汁进入婴

儿体内，容易使婴儿发生肠痉挛和忽然无故啼哭现象。

● 产妇不必大鱼大肉

为了给产妇“催奶”，传统观念里总是让产妇吃大鱼大肉、多吃鸡蛋等。其实，这是不健康的。

不同身体状况与素质的妈妈应该根据自己的实际情况，有的放矢地补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质。现在人们营养状况比过去好很多，更应粗细搭配，多吃含蛋白质、钙、磷、铁含量多的食品和含维生素丰富的蔬菜，饮食中要减少带刺激性的食物，如麻辣、辛酸、油腻等。要避免烟酒刺激。

● 素食同样可以催奶

新妈妈在产后遇到最常见的问题，莫过于奶水不够。眼看着鸡汤、鱼汤已经不起作用了，何不试试素食催奶呢？一、每天吃大豆及豆制品：大豆中的异黄酮有双向调节人体雌激素的功能，会刺激泌乳素的产生。二、每天喝原味蔬菜汤：蔬菜汤原味清香，可以当茶喝，在产后当天（剖腹产次日）即喝有极佳催奶作用。三、多吃坚果类食物：但由于产后体质原因和喂奶的补水需要，建议新妈咪将坚果粉碎后冲水喝，不添加任何成分的坚果粉如杏仁粉，就是很好的催奶食物。

● 产妇不宜吃味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，在肝脏中的谷氨酸丙酮酸转氨酶的代谢作用下，转化生成人体特别需要的氨基酸，它对成年人来说是没有什么危害的。但对12周以内的婴儿不利。

因此，乳母在用乳汁喂养孩子时，至少在3个月内应少吃或不吃味精。

● 麦乳精有回奶作用

麦乳精由牛奶、奶油、鸡蛋、麦精等多种营养原料制成，产妇应补充营养，但不能吃麦乳精。麦乳精中除了含有以上营养成分外，还含有麦芽糖和麦芽粉。这两种从麦芽中提取的成分有营养价值又具药用价值。它们能消化一切饮食积

聚，补助脾胃，还可以帮助产妇回乳。因此，产妇在哺乳期内不要吃麦乳精为好，以免影响乳汁的分泌。

● 月子期不可过量摄取营养

过量摄取营养，会使妈咪的身体肥胖起来。肥胖不仅使体形难以恢复，不利于心理健康，更加重要的是会导致体内糖和脂肪代谢失调，增大糖尿病、冠心病等疾病的发生几率。

过度摄取营养还可使奶水中的脂肪含量增多，使吃母乳的宝宝也过多吸收脂肪，引起肥胖。有研究报道，过多摄入脂肪的婴儿，在肥胖的同时还常常伴有扁平足一类的发育异常。

另外一些消化能力比较差的宝宝，不能吸收妈妈奶水中过多的脂肪，可能会出现脂肪性腹泻。长时间的脂肪性腹泻会使宝宝营养不良，生长发育受到明显影响。

● 产后补红糖要适量

中医认为，红糖性温入脾，具有益气及化食之功，能健脾暖胃，散寒活血。此外，红糖还含有丰富的胡萝卜素及一些微量元素，这些都是产妇必不可少的营养。

但是，无限制地食用红糖会适得其反，造成慢性失血性贫血，反而影响子宫复原和产妇的健康。所以产妇食用红糖的时间以半月为宜。请不要长时间食用红糖。

● 产后少吃太咸太酸食物

妇女产后有乳房下垂的现象，很多人认为是给婴儿喂奶的缘故，但这并不是主要原因。除乳房外，其他部位如眼皮、脸颊、颔、上臂、腹、腿等所有肌肉都出现松弛及生皱纹的情况，这现象与产后的饮食调养有关。产后少吃太咸或太酸的食物为妙，由于盐在体内会产生凝固水分或血液的作用，对产妇不太适合。而酸类食物虽可减肥，但对产后易疲劳的身体，就太强了点，会导致肌肉无力及下垂松弛。

● 合理饮食比“大补”更重要

老一辈人说，“月子要坐好”。道理很简单，如果说月子没有坐好，伤口愈合不佳，内分泌就会失调，如此一来细胞代谢变慢，

不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉，还会堆积出更多的脂肪。久而久之，身体机能得不到恢复不说，整个人还会变得臃肿。所以，对于新妈妈来说，调理得当、合理膳食非常重要。科学的数据表明，产后应少食多餐，菜谱要考虑营养的均衡，尽量不挑食。主食要比怀孕晚期增加一些，还要多吃蛋白质和蔬菜。

● 产后宜多喝汤

产后应多补充水分。不过，新妈妈大多乳腺管还未完全通畅，不要太急着喝催奶的汤，不然在产后前两三天的涨奶期可能会痛得你直想哭的。你可以喝一点蛋汤、鱼汤等较为清淡的汤，汤不要过咸。油汤最好要少喝，汤中的油多了，奶水中的脂肪量也会增加，新生儿的消化功能还不完备，奶中过多的脂肪有可能会使你的宝宝拉肚子。

● 产后应忌生冷

从医学的角度来说，产妇由于分娩消耗大量体力，分娩后体内激素水平大大下降，新生儿和胎盘的娩出，都使得产妇代谢降低，体质大多从内热到虚寒。因此，中医主张产后宜温，过于生冷的食物不宜多吃。如冷饮、冷菜、凉拌菜等，从冰箱里拿出的来水果和菜最好温热过再吃。

一些凉拌的菜未经高温消毒，新妈妈产后体质较弱，抵抗力差，容易引起胃肠炎等消化道疾病。

● 产后忌吃辛辣温燥食物

因为辛辣温燥食物可助内热，使产妇虚火上升，有可能会出现口舌生疮，大便秘结或痔疮等症状，也可能通过乳汁使婴儿内热加重，因此产后饮食宜清淡，尤其在产后5～7天之内，应以软饭、蛋汤等为主，不要吃过于油腻和麻辣的食物，例如特大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物和调味香料。

● 进食粗纤维，预防产后痔疮

妇女怀孕后，子宫体增大，使母亲盆腔内压力增加，造成肛门周围的静脉肿胀淤血，形成痔疮。

要预防产后痔疮，必须从孕期

做起。由于子宫增大，盆腔内压力增加是无法改变的，但可防止痔疮的加重，如避免便秘，避免久立久坐，调整饮食等。除此之外，还需在产后增加活动，进行盆底肌肉锻炼，调整饮食，进食富含粗纤维的食物，减轻局部疼痛，如肛门冷敷或热敷，亦可涂痔疮油膏，或使用作用比较缓和的甘油栓通便。

● “坐月子”室内温度要适宜

新妈妈分娩后，会经历为期六周的产褥期，也叫“坐月子”。这是新妈妈产后恢复的重要时期。如果护理得不好，就容易得“月子病”。

室内温度要适宜（一般18～20℃），窗户要常开，以使室内空气新鲜。但避免直接吹风。产妇的穿衣、被褥等要适当，切勿过厚过薄，以产妇觉得舒适为度。夏天不要捂得太严，有的人认为产妇不能见风，在夏天也穿得厚厚的，这样产妇体内的热量排不出，易导致中暑。

● 产妇应保持外阴清洁

保持外阴清洁，每天用温开水或千分之一高锰酸钾溶液清洗外阴，如果会阴有水肿或感肿胀疼痛时，可用50%硫酸镁或75%酒精纱布外敷。大小便后要避免污染伤口。若伤口感染化脓时，要及时找医生诊治。产后代谢旺盛，多汗是正常现象，衣服要及时更换。如果是夏天等到产妇身体能支持，就可以洗淋浴，但绝对不能洗盆浴，以防污水流入阴道引起感染。天气冷时，则每隔2～3天擦擦身就可以了。

● 产后2～3天开始分泌乳汁

产妇分娩后的第二天，母亲就可以让婴儿吮吸乳头以促进乳汁的分泌。一般情况下，初产妇产后3天，经产妇产后2天开始分泌乳汁。最初仅分泌少量黄色稀薄的乳汁，称为初乳。以后乳房发胀，乳量开始增多，乳汁为乳白色。产妇每天要用肥皂和温水擦洗乳房及乳头，喂奶前要洗手，要养成定时喂乳的习惯，每3～4小时1次，每次哺乳不超过20分钟。要两侧乳房交替哺喂。

● "月子"期避免重体力劳动

正常分娩后24小时内卧床休息，24小时后可起床活动，在第三天或分娩伤口拆线后可做产后保健操，目的是促排尿排便，恢复体力，减少静脉血栓，产褥6周内应避免重体力劳动，以防子宫脱垂。

产后6～8周，应带着婴儿一起到附近医院进行健康检查。检查产妇的子宫收缩情况和子宫位置，以及全身器官和组织的恢复情况。同时要检查婴儿的发育和喂养情况，以便发现异常及时治疗。

● 产后可以淋浴

产后新妈妈汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房胀还要淌奶水，下身又有恶露，全身发黏，几种气味混在一起，就应比平时更讲究卫生。产后完全可以照常洗澡、洗脚。及时地洗澡可使全身血液循环增加，加快新陈代谢，保持汗腺孔通畅，有利于体内代谢产物通过汗液排出。

一般产后1周可以擦浴，1个月后可淋浴，不宜在澡盆内洗盆浴，以免洗澡用过的脏水灌入生殖道而引起感染。

● 产后梳头有益无害

有的新妈妈在产后一段时间内不梳头，怕出现头痛、脱发等。梳头不仅是美容的需要，而且通过木梳刺激头皮，还可促进局部皮肤血液循环，以满足头发生长所需的营养物质，防止脱发、早白、发丝断裂、分叉等。产后梳头有益无害。但是仍要记得洗完澡或洗头后要赶快将头发吹干，不要着凉。

● "坐月子"不刷牙危害大

传统产妇护理观念认为，产妇不宜刷牙。这种做法危害很大。产后的头几天，为了补充营养，促进体力恢复，常给新妈妈以高糖、高蛋白、高脂肪饮食，每天多达6～7餐，大量的食物残渣留在口腔内、牙缝里，在细菌的作用下，发酵变成酸性物质，腐蚀牙齿，使龋齿、牙周炎、口腔炎等发病率大大增加，甚至因链球菌感染诱发风湿热、肾炎、心脏病等。

● 产妇忌冷风直吹

新妈妈身体虚弱吹风可能会

引起感冒；产后新妈妈全身筋骨松弛，如果让冷风吹袭到骨头，以后有筋酸痛的可能，建议妈妈们坐月子期间最好是穿长衣、长裤，而且下床时如果地板冰冷，最好再加双袜子，如果是夏天则选择薄的长袖衣物。

如果是夏季闷热，可以让电风扇对着墙吹，使室内空气流通。只要冷风不直接吹袭，室内还是应当保持适当的空气流通。月子里，抵抗力较差的新妈妈还是最好不要外出，以免因此而感冒。

● 产妇忌长时间看电视

产后新妈妈的每一个器官都处在脆弱阶段，老人常说，不可以看电视，不然要掉眼泪。其实是希望新妈妈让眼睛多休息，以免造成眼睛过度疲累，影响以后的视力或使眼睛变得容易干涩。

在信息化的今天，让新妈妈完全不看书、不看电视似乎不太可能，但新妈妈的确有必要注意用眼卫生，眼睛如果干涩不舒服可能牵连引起头痛。平时如果眼睛不舒服或疲累时，可以用指腹按压眼睛四周或是两掌相互摩擦生热，再轻敷眼睛。

● 产妇不可过度劳累

现代医师在生产时会先帮新妈妈剪开会阴，之后再进行缝合处理，所以现在的新妈妈也应该“坐月子”，虽然不代表完全躺在床上不动，但还是应该尽可能地休息，不要爬楼梯，不可过度劳累。

新妈妈不抱可爱的baby是不可能的事，建议妈妈尽量不要长时间维持同一姿势抱着小baby，如果需要哺乳，可采用卧床姿势或是背后加上靠垫，不要使用腰力来支持，以免以后发生腰酸背痛的毛病。

● 初产后切忌性行为

新妈妈的生殖器官在产后至少要8周的时间才能恢复，有并发症的新妈妈需要更充分的休息。如果过早行房事，容易发生炎症、子宫出血及会阴撕裂。因此，必须等到恶露彻底干净，产后检查正常、产后超过2个月，采取避孕措施后方可行房事。

● 产后不下床弊多利少

不少人以为产妇体质虚弱更需补养，就让其长期静卧，饭菜都端到床上吃，这种做法弊多利少。因产后较长时间不起床活动，容易使本来就处于高凝状态下的产妇发生下肢静脉血栓。同时，产后盆腔底部的肌肉组织缺乏锻炼，会托不住子宫、直肠和膀胱，容易引起子宫脱垂、直肠或膀胱膨出。产后及早下床活动不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护了子宫、直肠和膀胱等器官。一般来说，产后24小时就可在床上靠着坐起来，第三天便可下床行走。

● 产后喝葡萄酒助母亲补血

优质的红葡萄酒中含有丰富的铁，对女性非常有好处，可以起到补血的作用，使脸色变得红润。同时，女性在怀孕时体内脂肪的含量会有很大增加，产后喝一些葡萄酒，其中的抗氧化剂可以防止脂肪的氧化堆积，对身材的恢复很有帮助。

葡萄酒中的酒精含量并不高，只要不是酒精过敏体质的人，一天喝一小杯（大约50毫升）是没有问题的。哺乳期的人应尽量在哺乳后喝，这样到下次哺乳时，体内的酒精已被大部分降解，对婴儿不会有很大影响。

● 产后锻炼，预防抑郁症

女人在怀孕时，雌激素急剧升高，人产生幸福愉悦的感觉，但是孩子出生后，雌激素迅速下降，造成体内内分泌发生变化，从而产生抑郁症状：爱哭、委屈、内疚、绝望、悲观、紧张、恐惧、有轻生念头。这就是“产后抑郁症”。

此时，家人应该充分了解产妇产后将会产生的情绪变化及其后果，做好必要的准备，不要只顾孩子而忽略了产妇的心理变化。同时，产妇本人应做适量的家务劳动和体育锻炼，一是可以转移注意力，另外，很重要的一点是体力劳动或体育锻炼，可以使体内自动地产生快乐元素。

● 产后束腹影响产妇健康

不少年轻的母亲尤其关注自己的体形变化，以为产后束紧腹部，

有助于体形的恢复。

其实，正常产褥期裹腹，不仅无助于恢复腹壁的紧张状态，反因腹压增加，而产生后盆底支持组织及韧带对生殖器官的支撑力下降，导致子宫下垂，子宫严重后倾后屈，阴道前、后壁膨出等。因生殖器官正常位置的改变，使盆腔血液流动不畅，抵抗力下降，易引起盆腔炎、附件炎、盆腔瘀血综合征等各种妇科疾病，严重影响产妇健康。

● 轻摩子宫，防治产后腹痛

在分娩时如果流血过多，或因此气血虚弱，使冲脉、任脉空虚，会使子宫失于气血的温煦而产生腹痛。

这类腹痛的表现主要有：小腹隐痛不断，甚至可感觉到小腹内有一大块大肉丸，也会在哺乳时疼痛发作。恶露量少、色淡红、清稀，或头昏眼花、耳鸣、身倦无力，或大小便干燥。

调护治疗的方法有：只要在阵痛时，用温暖的手轻轻地按摩子宫就可以。并要加强营养，注意休息，保证充分睡眠。

● 妈妈情绪差，乳汁产“毒素”

哺乳期的妈妈在愤怒、焦虑、紧张、疲劳时内分泌系统会受到影响，分泌的乳汁质量也会产生变化，可能有害婴儿健康。

现代人的生活节奏越来越快，生活和工作环境也较紧张嘈杂，而且会经常遇到各种费脑筋的人际关系要处理，诸多因素使得人的情绪波动比较大，乳母也不例外，烦躁、惊喜、忧愁、愤怒、郁闷……各种极端的情绪随时都有可能发生，其内分泌系统会受到影响，影响到乳汁分泌的质和量，于是有了“热奶”一说。